

Atelier YOGA



Mardi de 19h30 à 20h30

**Cours animés
par Lisa BALLENGIEN**

Originnaire de l'Inde, le « Yoga » est maintenant bien connu en occident où de nombreux pratiquants le considèrent, à juste titre, comme une pratique corporelle de santé simple et accessible à tous.

Le yoga propose une utilisation très précise du travail postural, en lien avec la respiration et la prise de conscience du corps.

**FORFAIT
AU MOIS**

Renseignements :

06 37 58 97 22

www.centreduquennaumont.fr