

Médis Animation

Cours de Yoga

Equilibre du corps et de l'esprit



Pour lutter activement contre le stress, les tensions et les douleurs dans le corps et découvrir un espace de paix et d'harmonie intérieure.

Différents types de cours en petit groupe pour une approche personnalisée qui prend en compte votre santé, vos besoins et votre individualité.

Cours détente adapté, débutant-pratiquant, intermédiaire et avancé.

Les lundi, mardi, mercredi et jeudi.

Matin, midi, après-midi et soir.

Cotisation : 14 euros l'année + participation aux cours

*Inscriptions et renseignements auprès de
Séverine, professeur certifié, au
06.64.20.27.99.*