

# 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.*