

Association YOGAÏDO 46

« YOGA, PILATES et relaxation »

Les techniques font appel à différents supports : bâtons, ballons et autres approches ludiques basées sur la respiration et les mouvements spécifiques à la pratique du Yoga et Pilates.

Les exercices apportent souplesse, tonicité, équilibre, vitalité, harmonie du corps et de l'esprit.

Les cours sont ouverts à tous quel que soit l'âge.

Inscriptions par mail auprès de D. LERY : danielle.lery@gmail.com