

**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](mailto:danielle.lery@gmail.com)**