



# Yoga

## CHÂTEAU-SUR-CHER

Salle communale, bâtiment de la Mairie

Venez découvrir l'essentiel du yoga, pratique traditionnelle, posturale et respiratoire d'attention à soi. L'objectif de la pratique du Yoga est de dissoudre les tensions inutiles pour cultiver la souplesse, la vitalité et par-dessus tout la conscience et la positivité.

Séances animées par Cyril NOYELLE

14h30-15h30

<b>Mardi 17 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 5 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 24 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 12 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 1er Octobre 2024</b>	<b>Mardi 19 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 8 Octobre 2024</b>	<b>Mardi 26 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 15 Octobre 2024</b>	<b>Mardi 3 Décembre 2024</b>

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

