



# Yoga

## MONTEL-DE-GELAT

### Salle des Fêtes

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

10h00-11h00

<b>Jeudi 19 Septembre 2024</b>	<b>Jeudi 7 Novembre 2024</b>
<b>Jeudi 26 Septembre 2024</b>	<b>Jeudi 14 Novembre 2024</b>
<b>Jeudi 3 Octobre 2024</b>	<b>Jeudi 21 Novembre 2024</b>
<b>Jeudi 10 Octobre 2024</b>	<b>Jeudi 28 Novembre 2024</b>
<b>Jeudi 17 Octobre 2024</b>	<b>Jeudi 5 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.

