



# Yoga sur Chaise

## BROMONT-LAMOTHE

Salle Scetauroute (sortie de Bromont-Lamothe, en face de l'école, au feu)

Venez découvrir des exercices de respiration, de relaxation et de méditation ainsi que des postures de yoga sur chaise accessibles à tous, qui vous permettront de travailler sur la mobilité du corps, des articulations et sur l'équilibre afin de libérer les tensions présentes. Cette pratique vous permettra de développer l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Séances animées par Vincent GIRAUDON

9h00-10h00

<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.

