



Yoga sur Chaise

MANZAT

Mairie - Salle des Mariages

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

Mercredi 18 Septembre 2024	Mercredi 6 Novembre 2024
Mercredi 25 Septembre 2024	Mercredi 13 Novembre 2024
Mercredi 2 Octobre 2024	Mercredi 20 Novembre 2024
Mercredi 9 Octobre 2024	Mercredi 27 Novembre 2024
Mercredi 16 Octobre 2024	Mercredi 4 Décembre 2024

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.

