

Des instants de paix et de joie

Yoga

Adapté aux personnes souples ou raides,
débutants ou yogis de longue date .

Yoga intégral :

Asanas en flow (postures dynamiques),
relaxation, art du souffle, méditation.

Prendre le temps de s'apaiser, de s'étirer.

Saint Affrique

Mardi 12h15
18h15
19h30(1h30)
Vendredi 12h
18h15
19h30(1h30)

St Rome de Cernon

Lundi 18h30(1h30)

Le Truel

Jeudi 19h45

Camares

Mercredi 18h . 19h15

Viala du Tarn

Jeudi 18h

Dès 8€ la séance.

Inscription à l'année dans les villages, cours à l'année ou à la carte à St Affrique



@graines.de.yoga

07.88.28.67.18