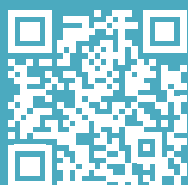




MERCREDI
18h30 - 19h30
19h45 - 20h45

 **Maison des Sociétés**
Rue André Colombier
Salle Escrime, 1^{er} étage

Tarif : 163 € / année
Adhésion : 15 €



Yoga doux

avec Ghislaine Biraghi

Objectif de l'activité

Remise en forme dans la douceur et le respect des limites de chacun.

Public ciblé

Compte tenu de la douceur de la pratique, elle convient aux personnes non sportives, souhaitant reprendre une activité.

Description

Les mouvements lents et doux pouvant être effectués sur un tapis de sol. Les séances se composent, selon les besoins des participants, de gym douce, d'étirements, respiration, yoga, do-in (automassages) et d'une relaxation profonde d'un quart d'heure environ.