

Cours de **YOGA** pour **SENIORS**
REMIRE Montjoly



Grace à des mouvements doux adaptés à chacun et un travail subtil sur le Souffle, le Yoga permet de redécouvrir son corps, de regagner en souplesse, d'apprendre à mettre son Souffle au service d'un Mieux ETRE physique et mental.

Paule Grandisson, diplômée de la Fédération des Yoga
Traditionnels, propose des **cours les JEUDIS de 7h à 8h.**

Pour tout renseignement contactez
Ass. loi 1901 « Yoga Respirer C'est Vivre »

06.94.44.33.41

IPNS