

YOGA À CAPVERN



Adeline Delabie de Corpsetsens,
professeur certifié de yoga Viniyoga,
vous propose

2 séances découverte

salle Maison de l'amitié (place du 14 juillet 1789)

mardi 17 juin à 18h30
jeudi 19 juin à 10h30

Après une présentation du yoga Viniyoga et
des deux cours hebdomadaires qui ouvriront à la rentrée de septembre,
je vous guiderai une séance découverte
(mouvements corporels accompagnés de la respiration et relaxation)

- *Venez essayer dans une tenue confortable avec un plaid ou une serviette et un tapis de sol si vous avez un !*

Renseignements : Adeline 06 73 38 05 37 - www.corpsetsens.net



Suivre un cours de yoga ce n'est pas une question
d'âge, de sexe, de souplesse, ou de religion
c'est juste une volonté de prendre soin de son corps et de sa tête
pour se sentir bien dans ses baskets.