

L' Association Familles Rurales de Mamirolle  
vous propose de venir découvrir la pratique

de **HATHA YOGA\***



---

*C'est une des formes les plus traditionnelles du Yoga. C'est une pratique lente, détendue afin de se recentrer sur soi et être à l'écoute de son corps, grâce à des postures et un travail de respiration pour une sensation de bien-être*

---



**Accessible à tous** (passe-sanitaire obligatoire)

**Salle annexe de la salle des fêtes de Mamirolle**

**Reprise des cours : VENDREDI 8 OCTOBRE 2021**

**Horaires : 17h - 18h15** Cours dispensés par Marie SABA

**Contact et inscriptions** : Marie-Anne BARBIER 03/81/55/70/47 le soir/  
dominiquebarbier62@yahoo.fr **Tapis et couvertures conseillées**





voie publique

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la