



A partir du 19 septembre

L'Association du yoga de Pralong

vous propose des cours de yoga de 18h30 à 20h

les mardis soirs

À la nouvelle salle des fêtes de Pralong



Le yoga est une invitation au bien-être, un temps pour soi, hors de l'agitation du quotidien

Développement de la souplesse à travers un enchaînement de postures

Bienfaits sur la santé



Plaisir de respirer



Vitalité physique



Pacifier l'esprit

Cultiver l'attention au souffle et au corps

Découverte du silence intérieur



Entretien de l'équilibre nerveux



Renseignements auprès de Jacqueline BREAT : 04 77 97 04 99 - breatj@orange.fr