À ORZENS

Salle communale

COURS DE YOGA

LES MERCREDIS

De 9h à 10h

Lors d'une séance, nous pratiquons des exercices spécifiques accessibles à tous, qui développent le corps, le souffle et la concentration et qui permettent de se relaxer, s'assouplir et se renforcer.

Le Yoga apporte énergie et stabilité et contribue à une meilleure santé globale. Il est un excellent moyen pour se relier à notre nature profonde, restaurer et développer l'harmonie intérieure et se ressourcer.

Ces cours sont ouverts à toute personne qui souhaite vivre un moment privilégié à l'écoute de soi.

Prix : 20.- la séance, cotisation mensuelle.

Pour plus de renseignements et inscription
Michèle Desponds Monnier, **tél. 078 603 63 81**, micheledespondsmonnier@gmail.com, diplômée Yoga Suisse, formée à l'E.F.E.Y. de Lausanne, enseignante depuis 2013.