

Danielle Delourmel

Professeur de Yoga

ACTIVITE YOGA A MALIGNY– Salle LAFARGE

LE JEUDI DE 10h00 à 11h00 ou le VENDREDI de 19h45 à 20h45

Reprise les 5 et 6 septembre

- Première séance gratuite.
- Porter un vêtement confortable
- Apporter si possible un tapis

Le yoga propose des postures pour un entretien articulaire et musculaire (souplesse, aisance du corps).

Le rythme est adapté en fonction des possibilités physiques de chacun.

Ce que le yoga pourra vous apporter :

Détente, vitalité physique, endurance nerveuse, ouverture d'esprit, lucidité, recul dans l'événement, confiance en soi, envie d'entreprendre, progresser, plaisir à respirer.

Venez découvrir le yoga !

Tél : 03 86 18 88 56

Portable : 06 03 13 78 34

Mail : danielle.delourmel@gmail.com