

Delourmel Danielle
Professeur de Yoga
tél:0386188856
0603137834 port

PROCHAINEMENT

ACTIVITE YOGA sur votre Commune

LE MARDI : 12 MARS 2019 à 10^H Salle LA FARGE - MAILIGNY

- première séance gratuite,
- porter un vêtement confortable
- amener 1 tapis si possible merci -

Le yoga propose des postures qui consistent à un entretien articulaire musculaire (souplesse, aisance du corps) le rythme 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 !

Danielle Delourmel

mail : danielle.delourmel@gmail.com