



Yoga à Champrond en Gatine

Le Hatha Yoga est une discipline indienne, accessible à tous et à tout âge.

Il a pour but d'apprendre à gérer son corps, sa respiration, ses émotions et favoriser son développement personnel.

La séance est composée de postures, de respiration, de concentration et d'une relaxation.

Le mental est attentif et calme tout au long de la séance, sans esprit de compétition .

Inscriptions et informations :

Malika : 06.03.85.83.15

Tous les lundis de 18h45 à 20h00

à la

Salle des fêtes de Champrond en Gatine