

CLUB YOGA

Animation : Joëlle Meyer

Référente : Monique Coquin-Idatte - 06 86 89 47 47

La pratique du Yoga, une source de sérénité !

Dans une ambiance amicale et détendue, les cours de yoga proposent une autre façon de reprendre contact avec son corps : à travers le souffle, à travers le ressenti, une autre façon de se libérer des tensions qui s'accumulent et viennent limiter nos mouvements. Retrouver un peu de souplesse, une sensation de mieux être et de détente, sans recherche de performance, chacun étant à sa propre mesure puisque le yoga est une démarche d'union et d'harmonie entre le corps et l'esprit.