

Hatha yoga en duo

Au dojo à St Christo
en Jarez



Animé par Charlotte
Inscription : 06 08 55 48 94 /
charlotte713@hotmail.fr

Atelier maintenu sous réserve d'effectif suffisant

Samedi 07 mars
de 10h à 12h
25 € par personne

**Etirements à l'aide de
postures et respirations**
**Relaxation au son du
Tongue Drump**
Pour tous les duos :
conjoint, enfant,
ami(e)...

.....

Prévoir : binôme de gabarit proche, 2 tapis, couvertures, coussins, serviette éponge et gobelet



Atelier suivi du verre de l'amitié
offert par l'association Yoga
Entre Jarez et Monts du matin