

# 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**