

Hatha yoga en duo

Au dojo à St Christo
en Jarez



Animé par Charlotte

Renseignements : 06 08 55 48 94

charlotte713@hotmail.fr

Inscriptions :

yogaejmm42@gmail.com

Atelier maintenu sous réserve d'effectif suffisant



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

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*

