



YOGA de l'ENERGIE

Cours dispensé par un professeur diplômé de la FNEY
(Fédération Nationale des Enseignants du Yoga)

Le Yoga de l'Energie se pratique par des séries de postures et d'exercices de respiration.

Une pratique régulière permet de réduire le stress et apporte un bien-être physique et mental.

Deux cours sont proposés à Oissery:

- le mercredi de 17h15 à 18h45 (dans l'ancienne école)
- le mercredi de 19h à 20h30 (salle polyvalente)
(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Adhésion annuelle : 135€

- Nous serons présents au forum des associations le samedi 31 août afin de vous renseigner et prendre les inscriptions.
- La reprise des cours aura lieu le 11 septembre 2019
- Cours d'essai gratuit pour les nouveaux adhérents

Contact: Catherine - 06 36 08 77 69
cyogatherouanne@sfr.fr