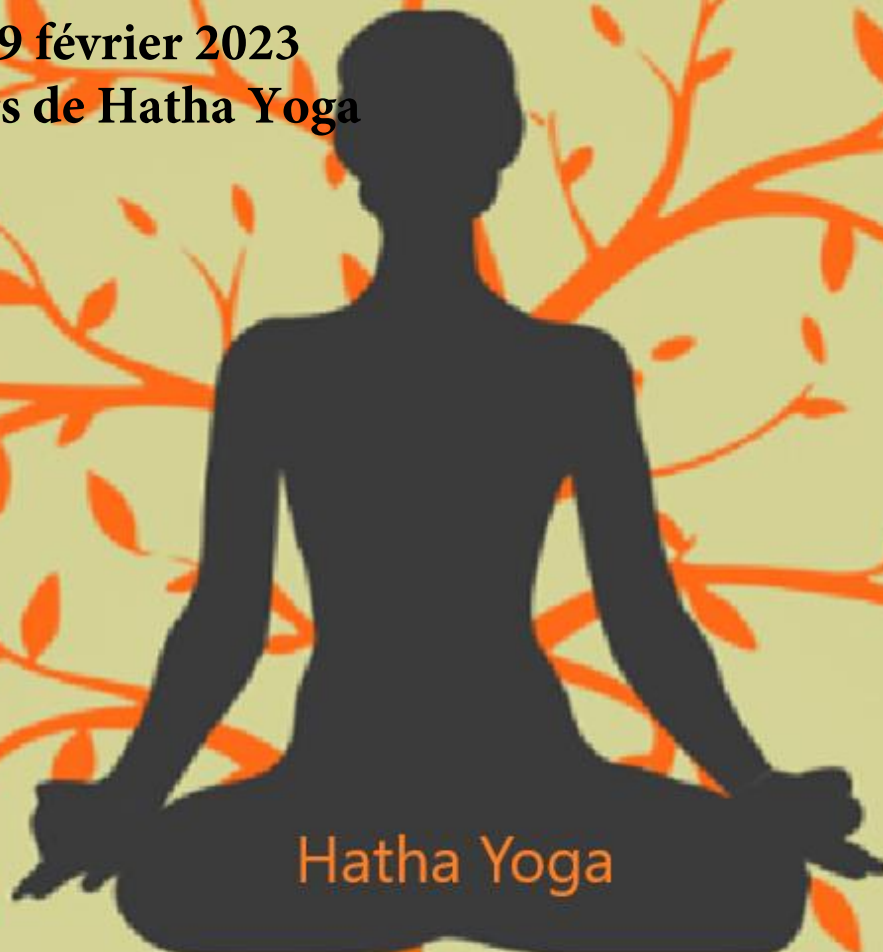


A vos Tapis !

A partir du 9 février 2023
Nouveau Cours de Hatha Yoga



A Goupillières : les jeudis de 19h-20h
(salle des Châtaigniers)

Le Yoga est à la portée de tous !

Le yoga aide à mieux gérer le stress, renforce et tonifie vos muscles, aide à garder le moral et améliore votre souplesse et votre équilibre.

c'est une philosophie de vie qui favorise, à tout âge, le bien-être physique et émotionnel.

Pour plus d'informations, contacter :

Paula Willemart - Elève professeur

Tél: 06 23 10 45 13 - Willemart.ap@gmail.com

Fédération Française de Hatha Yoga n°A46964