



YOGA

Sportives

Catégorie : yoga

Mot de l'association : Le yoga est une discipline sportive du corps et de l'esprit. Les cours organisés au sein du Centre Social sont accessibles à tous. C'est tout d'abord l'enseignement de base (postures, travail sur le souffle, relaxation, méditation). La gestion du stress et le mal de dos sont pris en grande considération.

Contact

Adresse :

Centre Social Rue des narcisses 12850 Onet-le-Château
Raymonde SEGURET - Présidente
Martine DANGAIX - Enseignante 06 77 86 88 30

Tel. : 06 77 86 88 30

Email : r.seguret@free.fr