

Vie associative



YOGA - Rendeux

Reprise des séances de yoga hebdomadaires à partir de **mardi le 9 septembre** - Soyez présent !

Le yoga, c'est harmoniser ses mouvements avec une profonde respiration pour un meilleur contrôle corporel : obtenir plus de force, flexibilité et énergie - développer une meilleure conscience en soi - ressentir un profond sentiment de bien-être – faire face à la vie quotidienne avec plus de sérénité...

QUE DU BIENFAIT !!! Qu'est-ce qui vous empêche? Vous n'avez rien à perdre. A bientôt sur le tapis !

Chaque mardi : de 20h00 à 21h00 (*inscription 1/4 heure à l'avance*)

Salle de l'école communale de Rendeux : rue de La Roche, 22 - 6987 RENDEUX

Aucune limite d'âge – pas d'exigence physique particulière !

Abonnement : 50 €/11 séances - 1ère leçon d'introduction vous est offerte

Professeur certifié Leen Charle - 0474 / 198 235

Website : www.ardennesyoga.weebly.com

Email : ardennesyoga@hotmail.com

