

Cours de Yoga (*Viniyoga*)

Le Yoga est un état d'esprit, une philosophie.

C'est l'art de revenir à soi, de prendre conscience de son corps, de le respecter.

C'est la recherche de l'apaisement du mental, d'un équilibre physique et psychique, de la découverte de ses limites et de leur élargissement...

Par l'exécution de postures, de diverses techniques de respiration, de relaxation et de méditation, vous pourrez expérimenter ses bienfaits.



**Nouveau
à Beaulieu**

Cours le vendredi (*salle de danse*)
animés par Sandrine

Adultes et adolescents

9h15 à 10h15
ou 19h45 à 20h45

Enfants

18h30 à 19h30