

# Atelier bien-être : Yoga

Mardi 5 mars et mardi 26 mars

PIERRELAYE  
à partir de 18 ans  
ATELIER BIEN-ÊTRE

## YOGA

Le YOGA permet de se ressourcer et de favoriser la concentration par le biais de la respiration, de postures et de méditation.

De 15h00 à 16h30

Mardi 5 mars & Mardi 26 mars

Ces ateliers se termineront sur un temps d'échange à la fin de chaque séance.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
Centre social 42 bis rue Victor Hugo  
Du lundi au vendredi  
8h30 > 12h / 13h30 > 17h  
Tél : 01 34 32 41 90

Places limitées  
Les lieux des ateliers seront indiqués lors de l'inscription.

© Pierrelaye

Le centre social les Marronniers vous propose, chaque mois, des ateliers bien-être.

## Les mardi 5 et 26 mars ce sera Yoga !

Le yoga permet de se ressourcer et de favoriser la concentration par le biais de la respiration, de postures, et de méditation.

Ces ateliers se termineront sur un temps d'échange à la fin de chaque séance.

Date

Mardi 5 mars, 15:00 - 16:30

Mardi 26 mars, 15:00 - 16:30

Infos pratiques

### **GRATUIT.**

De 15h à 16h30.

Le lieu de l'atelier vous sera communiqué au moment de votre inscription

Contact

### **Inscription obligatoire auprès du centre social :**

Centre social : 42 bis rue Victor Hugo

Du lundi au vendredi : 8h30 > 12h puis 13h30 > 17h

**Tél : 01 34 32 41 90**

*Attention : Places limitées !*