

Atelier bien être | Hatha Yoga

mercredi 12 mars

Atelier Bien-être gratuit, à partir de 18 ans

HATHA YOGA

mardi 25 mars
 mardi 01 avril
 mardi 29 avril
 mardi 06 mai
 mardi 20 mai
 mardi 03 juin

mercredi 12 mars

Réunion d'information.
Cours les mardis à la Mezzanine, 46 rue Victor Hugo.

Le Hatha Yoga est une pratique physique et mentale qui harmonise le corps et l'esprit à travers des postures (asanas) et des techniques de respiration (pranayama). Elle favorise la détente, la flexibilité et l'équilibre intérieur.

10h à 11h



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Service social, 42 bis rue Victor Hugo
lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h
sauf mardi : 16h > 18h45 - Tél : 01 34 32 41 90

Prévoir : tenue décontractée, tapis, serviette et bouteille d'eau

© Pierrelaye

Le Hatha Yoga est une pratique physique et mentale qui harmonise le corps et l'esprit à travers des postures (asanas) et des techniques de respiration (pranayama). Elle favorise la détente, la flexibilité et l'équilibre intérieur.

Coordonnées

La Mezzanine
46 rue Victor Hugo
95480
Pierrelaye

Date

Mercredi 12 mars, 10:00 - 11:00
 Mardi 25 mars, 10:00 - 11:00
 Mardi 1 avril, 10:00 - 11:00
 Mardi 29 avril, 10:00 - 11:00
 Mardi 6 mai, 10:00 - 11:00
 Mardi 20 mai, 10:00 - 11:00
 Mardi 3 juin, 10:00 - 11:00
 Infos pratiques

RÉUNION D'INFORMATION

le mercredi 12 mars à la Mezzanine de 10h à 11h.
Puis cours certains mardis toujours de 10h à 11h à la Mezzanine.

Prévoir : tenue décontractée, tapis, serviette et bouteille d'eau.

Contact

Renseignements et inscriptions auprès du service social

42 bis rue Victor Hugo

lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h sauf mardi : 16h > 18h45

01 34 32 41 90