



DIMANCHE 4 MAI 2025

🕒 10h30 - 13h00 - SÉANCE 1

🕒 14h00 - 16h00 - SÉANCE 2

Atelier de Yoga et d'automassage

Au programme, des exercices de yoga, des techniques d'automassage et des moments de respiration guidée pour libérer les tensions et renforcer votre vitalité. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, ces ateliers vous permettront de découvrir des postures adaptées et des méthodes pour mieux gérer le stress au quotidien.



30 € adhérent.es

34 € non-adhérent.es

Inscription:

📞 **07 82 85 69 99**

 **Lieu**
Salle Jules Fromage
Salle de danse et de yoga

889 route du Moutet, 82210
Saint-Nicolas-de-la-Grave



Yoga Wlad

Informations complémentaires :

yogawlad.com

