



# YOGA DES FASCIAS DU DOS

**NEW**

Thierry propose de vous retrouver pour une séance de Yoga doux, dédiée à la santé du dos et la libération progressive des tensions.



Tous les mardi de  
10h à 11h15  
SAUF :  
24/12, 11/02, 18/02



Salle d'animation, au  
1er étage de la  
Maison de La Norma.

**1**

**Activation optimale  
des fascias**

**5**

**Détente  
profonde**



**2**

**Amélioration  
de  
l'élasticité  
et de la  
résistance**

**4**

**Stimulation de la  
circulation sanguine**

**Effets anti-  
inflammatoires**

Accessible à  
tous.  
5€ par personne

**3**

**Réservation obligatoire et  
renseignements :  
06 85 06 51 43**