

pratiques

de

Yoga



Cours de Yoga
à Château l'Abbaye

L'association « Pratiques de Yoga » vous propose
deux séances de yoga par semaine (sous réserve d'un nombre
suffisant de pratiquants) :

le mercredi de 10h30 à 11h30

et/ou le jeudi de 19h à 20h

à la salle socio-culturelle, place de l'Église à Château l'Abbaye
(*Séance d'essai gratuite possible*)

*Les cours sont animées par Isabelle Henning-Domogalla,
professeur diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY)*



Début des séances

mercredi 13 et jeudi 14 septembre

(accueil 10 minutes avant le début de la séance)

*La pratique posturale et respiratoire proposée s'adresse aux adultes,
quel que soit leur âge. Elle ne requiert aucune aptitude physique particulière.*

Prévoir un tapis, une tenue chaude et confortable et une couverture.

Renseignements : pratiquesdeyoga@gmail.com ou 06 75 95 53 38

IPNS