

# Cours de Yoga

Année 2023/2024  
Mas Anjali Yoga Association

Quels que soient votre âge, vos possibilités physiques, votre souplesse actuelle, le Yoga s'adapte à votre condition présente afin de gagner, au fil des séances, plus de souplesse corporelle, de confort articulaire et de musculation profonde.

La régularité de la pratique du Yoga, en agissant peu à peu sur votre corps et votre respiration, vous permettra de mettre en place et de nourrir une belle sérénité mentale.

Du 20 septembre 2023 au 26 juin 2024

Le mercredi de 10 h 30 à 11 h 30  
Salle des fêtes de Benayes

Cotisation annuelle 230 €

Pour tout renseignement complémentaire  
Pascale Guillemain d'Echon  
06 07 41 61 90