Yoga

Le Yoga fait son apparition au Faget

Inscriptions les mercredis dès le 13 septembre.

Venez vous ressourcer au terme d'une journée de travail et de stress...

Le yoga d'énergie, accessible à tous, propose des enchaînements de mouvements fluides, des respirations, des mudras amenant à un lâcher progressif des tensions physiques, émotionnelles et mentales pour une circulation plus libre de l'énergie vitale. La pratique progressive de concentrations développera le « regard intérieur », l'aptitude au silence.

Les cours sont assurés par Corine Lacaze, les mercredis de 19:15 à 20:45

Contacts : Corine : 06.30.96.87.85 Patrick : 06.74.79.38.56