

Cours de yoga

L'association Prâna Yoga propose, à partir du 3 septembre, des cours de yoga mensuels à la salle plancher de Lé vignac. Discipline complète, le yoga inclut généralement un travail sur le corps physique avec des postures, un travail sur la respiration avec la discipline du souffle et un travail sur l'esprit avec des techniques mentales spécifiques. Rendez-vous le 3 septembre à partir de 9h avec l'animatrice Christine Réglat que vous pouvez contacter à reglat2@wanadoo.fr ou au 06.87.87.37.84. Prix du cours: 25€. Les dates suivantes vous seront communiquées lors de ce premier rendez-vous.