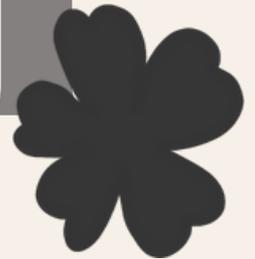


YOGA à Brech'



AVEC TATIANA - L'ÂME BLEUE



1H DE YOGA DOUX : HATHA

PRENEZ UN MOMENT POUR VOUS.

YOGA CALME ET FLUIDE, VISANT À RELÂCHER LES TENSIONS, ÉTIRER LE CORPS ET RENFORCER LES ARTICULATIONS.

PRATIQUE ALLIANT RESPIRATION, POSTURES DE YOGA ET RELAXATION PROFONDE.

LUNDI 17H30

JEUDI 8H30

AU SONKEI DOJO - BRECH'

