

INVITATION

# Cours de Yoga gratuit

## Avec Justine

En misant sur l'importance de la respiration, vous apprendrez à mieux connaître vos forces et à détendre vos zones de tension. Venez assouplir vos muscles grâce postures et aux mouvements d'amplitude. Munissez-vous d'un tapis de sol, de deux coussins et d'une ceinture

**Lieu :** Sur notre page Facebook

**Date :** Tous les mercredis jusqu'au  
9 décembre

**Heure :** 18h40

