



Yoga en plein air au parc de Saleccia



Nos cours d'initiation ont pour but
d' apprendre les postures basiques de yoga
et de détendre tout le corps après la fatigue
du jour.

Au programme :

- Exercices de respiration.
- Séquences de yoga dynamique.
- Relaxation profond.
- Méditation.

Animé par Mowéi Liú

Tous les Mardis 18h-19h sur réservation

Participation : 12€/h

Cie.Art'Andante



Renseignement et inscription :
0614410074(Mowei)
artandante2304@gmail.com
Facebook : Cie ArtAndante