



FOYER RURAL DE SAINT CLAR DE RIVIERE

Nouveau !

Cours de YOGA avec Christel, professeur de yoga diplômée.

**Tous les jeudi de 18h30 à 19h45 à la salle des fêtes de
St Clar de Rivière.**

**Une séance de yoga accessible à tous .
Une pratique progressive .
La respiration viendra se poser sur les postures
Et les enchainements.**

**Le Yoga unit le corps et l'esprit à travers des
postures et une respiration consciente pour renforcer la souplesse, tonifier
les muscles et réduire durablement le stress.**

Cours d'essai gratuit.

**Inscription auprès du Foyer Rural.
Tél : 06 48 89 01 46**

