



Travail postural et respiratoire  
Tonification musculaire  
Souplesse corporelle  
Réduction du stress  
Recentrage et relaxation

renseignements  
06 40 11 10 02

Atelier YOGA (Hatha Yoga)

**animé par Anne Noguera Grimaitre**

**à Bouclans**  
salle Citoyens de la Mairie

1<sup>er</sup> cours le 9-09

32 séances

100 € par trimestre  
ou 250 € par an  
séance d'essai offert

**le lundi 20h-21h30**

