



YOGA de l'ENERGIE

Cours dispensé par un professeur diplômé de la FNEY
(Fédération Nationale des Enseignants du Yoga)

Le **Yoga de l'Energie** se pratique par des séries de postures et d'exercices de respiration.

Une pratique régulière permet de réduire le stress et apporte un bien-être physique et mental.

Trois cours sont proposés à Oissery:

- le mercredi de 17h à 18h (dans l'ancienne école)
- le mercredi de 18h15 à 19h15 (dans l'ancienne école)
- le mercredi de 19h30 à 20h30 (salle polyvalente)
- pas de cours pendant les vacances scolaires-

Adhésion annuelle : 135€

- Nous serons présents au forum des associations le samedi 4 septembre afin de vous renseigner et prendre les inscriptions.

- La reprise des cours aura lieu le **8 septembre 2021**

- Cours d'essai gratuit pour les nouveaux adhérents

Contact : Catherine – 06 36 08 77 69

cyogatherouanne@sfr.fr