

YOGA

Cécile GACHOT, professeur diplômée de hata yoga



Cécile GACHOT propose la pratique du yoga qui permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause et de silence, au minimum une heure par semaine, grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

Le yoga procure une sensation de bien-être immédiate et, à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité.

Pour tous les stressés, à tester d'urgence.

Déroulement :

30 séances sont prévues le **mercredi** de **19h15 à 20h30** (hors vacances scolaires),
Salle **Picasso - maison de la colombe**

Une séance d'essai est possible

Minimum 5 personnes

Dates

Première séance le **mercredi 22 septembre 2021**

Tarifs

tarif standard	280 euros
tarif subventionné ⁽¹⁾	200 euros

(1) : concerne les habitants de Saint-Aubin pour les 3 premières activités au sein des différentes associations.