Saison 2023-2024

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** soit de **18h** à 19h15 ou de **19h20** à 20h35(hors vacances scolaires),
Salle **Picasso - maison de la colombe**
Une séance d'essai est possible
Minimum 5 personnes. Si le nombre de participants pour deux séances est insuffisant, une seule séance aura lieu de 19h15 à 20h30.

Dates
Première séance le **mercredi 27 septembre 2023**

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.