



Yogathérapie

Ateliers animés par **Alison Laclau**, yogathérapeute formée à l'Institut de Yoga Thérapie de Lionel Coudron. Ces séances s'adressent ainsi à tous ceux et toutes celles qui souhaitent une pratique du sport en douceur, leur permettant de développer leur capacité à lâcher-prise, à favoriser des sensations agréables dans le corps et le mental et à retrouver plus de sérénité.

Déroulement :

Ateliers de 2 heures. Les objectifs sont d'apaiser les tensions musculaires (douleurs dans le dos, le bassin...) mais également les sensations de fatigue ou d'oppression dues au stress.

**Les inscriptions seront gérées via HelloAsso par atelier.
12 places par séance.**

Dates :

Ces ateliers sont proposés à une fréquence d'une fois par mois le dimanche matin.

Les dates des prochains ateliers sont disponibles sur le site internet

Les thèmes seront communiqués lors des inscriptions.

Tarifs : (5 € d'adhésion obligatoire à l'Ahsa)

Tarif extérieur	18€ la séance
Tarif subventionné St Aubin	12€ la séance (1)