



YOGA

Cécile GACHOT, professeure 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 immédiat 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 18h à 19h15 ou de 19h20 à 20h35 (hors vacances scolaires)**

Salle Picasso - Maison de la Colombe

Une séance d'essai est possible

Nombre de participants : minimum 5 personnes par groupe.

Si le nombre de participants pour deux séances est insuffisant, une seule séance aura lieu de 19h15 à 20h30.

Dates :

Merci de consulter le site internet.

Tarifs :

Tarif standard	300 euros
Tarif subventionné ⁽¹⁾	220 euros

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