

Yoga d'hiver

Les ATELIERS à thème
Mois de février 2023
Au Centre Iyengar

15 quai de Marans – La Rochelle



Le mardi 7 février - 18h00 à 20h00

Le psoas (étirement et renforcement)

Le mercredi 8 février - 10h00 à 12h00

Détente et Respiration

Le jeudi 9 février - 18h00 à 20h00

Enracinement et puissance des jambes

Le samedi 11 février - 10h00 à 12h00

Ouvrir la poitrine et étirer les épaules

*Ouverts à tous niveaux

Inscriptions et renseignements auprès de Fabienne Avrillas

07-82-88-22-05

fabienne-avrillas@orange.fr

Attention nombre de places limitées – tarif 21 €