

YOGA

Apprendre à travailler son corps et à se relaxer à l'aide de techniques de respiration (Pranayama) et de la pratique de posture (Asanas) pour se tonifier et assouplir son corps et son mental.

Lundi de 8h45 à 10h00 à la maison des associations
à Rumersheim

Animatrice : Maeva TAOA diplômée de Yoga

Contact : Michèle GROSJEAN 03 88 69 55 63

