

YOGA



Unifier le corps et l'esprit avec la méthode Eva Ruchpaul

Séances hebdomadaires à Mane

- * le mardi de 10 h à 11 h 15**
- * le mercredi de 18 h 30 à 19 h 45**

- * goûter au plaisir de respirer
- * s'assouplir et se tonifier en profondeur
- * dénouer son corps, y créer plus d'espace
- * soulager durablement sa colonne vertébrale
- * éprouver une quiétude mentale et corporelle

**avec Carole Cernobori, enseignante de Hatha-Yoga depuis 1991
diplômée de l'Institut Eva Ruchpaul**

Association Chrysalis – 09 52 25 09 17

<https://terreciel.jimdofree.com/yoga/>