

Atelier yoga à Lévignen !



L'activité remportant un franc succès depuis plusieurs années, il a été décidé de reconduire l'expérience cette année encore.

Professeure depuis plus d'une 10aine d'année, pratiquante depuis plus de 30 ans et formée au centre « Soleil d'Or » à Paris par Ajit Sarkar, Viviane Seguin vous propose un atelier de yoga.

Réduction du stress, meilleure gestion de l'anxiété, amélioration des fonctions cognitives, souplesse... les nombreux bienfaits du yoga sont réels et d'autant plus nécessaires aujourd'hui.

QUAND ?

**Tous les jeudi de
19h15
À 20h30**

**Salle de la Chênaie
Lévignen**

OÙ ?

2 séances d'essai possibles. Début des cours le **jeudi 4 septembre 2025**. Si le nombre minimum de pratiquant(e)s est atteint (une 15aine), cette pratique hebdomadaire pourra perdurer toute l'année !

Merci de venir en tenue confortable et avec un tapis de sol.

Pour tout renseignement ou information complémentaire, vous pouvez joindre Viviane Seguin au 06 29 92 19 20

