



## Yoga - relaxation (Avenir)



Le yoga est une discipline millénaire qui trouve son origine en Inde. Il s'agit d'une pratique holistique qui combine des postures physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama) de la méditation et des techniques de relaxation.

Le yoga offre de nombreux bienfaits pour la santé tels que l'amélioration de la flexibilité, de la force et de l'équilibre, la réduction du stress, l'amélioration de la concentration et de la clarté mentale ainsi que la promotion d'un mode de vie sain et équilibré.

Infos pratiques

**Lieu :**

Salle des fêtes

Place d'Huicques

95470 Survilliers

Modalités d'inscription :

Certificat médical

Prix\* :

Adolescents 11/18 ans et adultes : 170€

Achats à prévoir :

1 tapis de yoga et un coussin

\*Les tarifs sont susceptibles d'être modifiés par les associations lors des assemblées générales

Contact

[muriel.vercruyssen@gmail.com](mailto:muriel.vercruyssen@gmail.com)