



La Mediatheque du CSE Sidel vous propose un ...



ATELIER D'INITIATION DE YOGA SUR CHAISE

Le jeudi 28 novembre 2024
11h45- 13h
Au CSE Sidel

Coût : 5€ /pers.

"Le yoga sur chaise est une alternative, lorsqu'il n'est pas possible pour des raisons logistiques, de mobilités et de manque de temps de pratiquer du yoga sur tapis.

Les bienfaits sont multiples sur le corps et l'esprit.

Cette pratique permet de réduire le stress, de fortifier le dos, soulager les douleurs, favoriser la concentration sans y passer trop de temps."

L'initiation sera animée par : Esmeralda Gregoire

INSCRIPTIONS

Si vous désirez participer à cet atelier, veuillez remplir le **coupon ci-dessous**, votre inscription sera validée après règlement de celui-ci.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Vanessa Perez au CSE Sidel.

=====



ATELIER D'INITIATION YOGA SUR CHAISE

Jeudi 28/11/2024
11h45 – 13h

Coût : 5€ /pers.

Bon à remplir et à transmettre à Vanessa PEREZ
au CSE Sidel accompagné du règlement

Nom : **Prénom :** **Tél. :**

Nom : **Prénom :** **Tél. :**