



La Médiathèque du CSE Sidel vous propose un ...



ATELIER DE YOGA SUR CHAISE

Le jeudi 27 Mars 2025
11h45- 13h
À la Médiathèque

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'atelier sera animé 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 DE YOGA SUR CHAISE

Jeudi 27/03/2025
11h45 – 13h

Coût : 5€ /pers.

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

AVANT LE 21 Mars 2025

Nom :

Prénom :

Tél. :

Nom :

Prénom :

Tél. :