



**Yogavelin vous informe :**

**Ouverture D'un Cours**

**DE YOGA ADAPTE SUR CHAISE**

**Quand :** A partir du **Mardi 26 mars 2024 à 17h**

**Où :** **Salle Saint Vincent, Hameau d'Ennetières**

**Pour Qui :** **Programme adapté principalement pour les Séniors, ainsi que pour Tout Public à Mobilité Réduite et/ou avec des Problématiques Particulières.**

**Cours axé sur une Pratique Respiratoire Profonde et Synchronisée avec le Mouvement Corporel.**

**L'ensemble de la pratique permet de Retrouver Mobilité, Tonicité, Vitalité du Corps, en Développant une Ecoute Attentive**

**ET surtout, selon les Possibilités et le Rythme de Chacun.**

**Pour Tout Renseignement,**

**Contacteur Olivier Lefebvre : 06 14 96 70 75**