



SAMEDI 28 JANVIER 2023

DE 9H30 À 12H



Au cœur de l'hiver,

Laurence vous propose une séance de **deux heures**
pour approfondir l'expérience du yoga.

Exécutées avec patience et intériorité, les « **asanas** »
vous mèneront vers une **posture stimulante**.

Une séance pour contrecarrer notre tendance naturelle,
en cette saison, à nous replier physiquement sur nous-mêmes.

Salle Mandala 7 rue de la Casernette Nîmes
Centremandala.yoga@outlook.fr 06 35 25 21 52

Tarif : 20€