

COURS DE YOGA FORTIERVILLE

Le yoga est un art de vivre. Il vise avant tout l'harmonie et l'épanouissement de la personne. L'approche du viniyoga met l'accent sur la pratique des postures de yoga en fonction des besoins et des capacités personnelles de chacun physiquement, mentalement et émotionnellement. En plus, le yoga s'adresse à toute personne qui veut diminuer son stress, augmenter sa concentration, apprendre à bien respirer et améliorer sa confiance en soi.

Début : jeudi 19 janvier 2023
Heure : 10h à 11h15
Niveau : Débutant
Session : 12 semaines
Endroit : salle communautaire de Fortierville

Pour inscription et information : Manon Tousignant
Tél : 819-263-0272 ou 819-384-5325
tmanon690@gmail.com

Formation avec le centre de transmission de yoga
Formation avec l'étude et transmission de yoga
Post formation avec le centre Québec Yoga Mandiram



Activités physiques



DÈS JANVIER 2023

COURS DE PILATES AVEC ISABELLE LAMBERT
SALLE MUNICIPALE DE FORTIERVILLE

**LES COURS SERONT DONNÉS EN AVANT-MIDI SUR SEMAINE, DATES ET HEURES À CONFIRMER
SURVEILLEZ LES PROCHAINES PUBLICITÉS**