

NOUVEAU

YOGA SUR CHAISE

Une pratique douce, complète
et accessible à tous !



POURQUOI ESSAYER ?

- **Retrouvez votre équilibre**

Travail ciblé sur la tonicité des jambes pour une meilleure stabilité debout et sécuriser vos déplacements au quotidien.

- **Soulagez votre corps**

Exercices doux pour apaiser les tensions dorsales et entretenir la tonicité musculaire.

- **Libérez votre esprit**

Des techniques simples pour mieux gérer le stress et les angoisses.

- **Cultivez le lien**

Un moment de vitalité, de bonne humeur et de convivialité partagé.



Chapelle des Sièyes
Digne-les-bains



Vendredi
9h15- 10h15



**Inscrivez-vous dès maintenant
pour une séance de découverte !**



**Parce qu'il n'y a pas un Yoga pour tous, mais un Yoga
pour chacun. Toute personne peut pratiquer,
selon ses propres possibilités.**

FORMULES SOUPLES

* Adhésion annuelle Association : 20€

- **Abonnement annuel : le plus avantageux**
290 € (24 cours)
Tarif couple 10% de réduction
- **Abonnement trimestriel :**
145 € /trimestre (8 cours)
(Sept-Nov ; Janv-Mars ; Avril-Juin)

