

# YOGA AISNE

Présidente : M WOOD Jacky

Coordonnées : Mairie de Le Nouvion en Thiérache



06.79.59.49.00 M DUQUESNOY



## **Descriptif :**

Favoriser la pratique et la connaissance du yoga sous toutes ses formes : technique de bien être, de connaissance de soi, de relaxation, de méditation en vue de l'épanouissement de la personnalité.

**Jour et Lieu :** espace de vie - Centre d'animation Marc Blancpain

Lundi à 10h

Mercredi à 18h30

Samedi à 10h

## **Tarif :**

**Cotisations :** 10.00€ la séance d'1h 30

## **Le petit +**

Accompagnement personnalisé

## **Manifestation (s) organisée (s) dans l'année :**

Stage de méditation, marches afghane, rencontre de yoga