

ESPACE ENTREPRISE



SCANNEZ POUR +
D'INFOS SUR L'ESPACE
ENTREPRISES

Venez profiter d'un véritable moment de détente
entre deux réunions grâce à AURORE CASTEX,
professeure de Hatha Yoga et yogathérapeute.



LES AVANTAGES DU HATHA YOGA

- ▶ Apprendre à gérer ses émotions
- ▶ Améliorer sa respiration, sa posture et sa souplesse
- ▶ Détendre et alléger l'esprit
- ▶ Favoriser la concentration

HORAIRES & INFOS

- ▶ 1^{ère} séance le 6 décembre
- ▶ Cours de 12h15 à 13h
- ▶ À l'ESPACE ENTREPRISE « Les Tisserins »
- ▶ Tarif unique : 18€
- ▶ Cours doux, accessible à tous

SUR RÉSERVATION (24H AVANT)

- ▶ Par téléphone / SMS : 06 84 29 20 94
- ▶ Par mail : contact@yoga-pour-soi.fr
- ▶ En ligne : scannez le QR code ci-contre



Yoga au bureau



Tous les 1ers mardis du mois



Carmausin
Ségala