Prenez soin de vous !

Yoga sur chaise

Accessible à tous et à tout âge

Bouger en douceur, respirer, se détendre



- Améliore la souplesse et la mobilité
- Soulage les tensions
- Favorise la respiration et la détente
- Booste le moral
- Renforce la confiance en soi

Un moment pour soi, tout simplement

Une pratique douce et bienveillante

- Accessible à chacun, sans recherche de performance
- En toute sécurité
- Dans la bonne humeur

Animatrice Yoga sur Chaise &
Formatrice en prévention santé

Patricia Rognon

JOUR : LUNDI 09/11/2026

HORAIRE : 10:30 - 11:30

LIEU : BINGES (RDV à l'annexe)

5€ par Personne pour les 2 premières séances
puis 150€ pour l'année 2026/2027 à raison d'1 séance par semaine