

Yoga sur chaise SAINT-OURS-LES-ROCHES

Venez découvrir des exercices de respiration, de relaxation et de méditation ainsi que des postures de yoga sur chaise accessibles à tous, qui vous permettront de travailler sur la mobilité du corps, des articulations et sur l'équilibre afin de libérer les tensions présentes. Cette pratique vous permettra de développer l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Séances animées par Vincent GIRAUDON

HORAIRE

15h30 - 17h00

LIEU

Salle de la bibliothèque 2 Place de l'Eglise SAINT-OURS-LES-ROCHES

PARTICIPATION

GRATUIT

Dates de l'atelier

3 SÉANCES

1 Lundi 23 Novembre 2026

2 Lundi 30 Novembre 2026

3 Lundi 7 Décembre 2026



Inscription en ligne

Scannez le QR code pour accéder à la fiche complète de l'atelier et vous inscrire.

CONTACT ET INSCRIPTION

04 73 33 17 64

www.clic-riom.fr/agenda

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64. Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

En partenariat avec la commune accueillant l'action et :