

Prenez soin
de vous !

Yoga sur chaise

Bouger en douceur, respirer, se détendre

Accessible
à tous
et à tout âge



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



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



JOUR : LUNDI 02/11/2026



HORAIRE : 14:30 - 15:30



LIEU : MAGNY SAINT MEDARD

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