



YIN YOGA et RESPIRATION

Dimanche 29 mars 10h30/12h

Salle Olympe Eaunes

**Suivi d'un moment de convivialité et sensibilisation avec
une bénévole experte Régionale EndoFrance**

Le **YIN YOGA** est une pratique posturale douce favorisant un relâchement musculaire, un apaisement et une régénération du système nerveux, une détente globale du corps.

Inscriptions :

07 83 31 98 44/asso.yogaandjoy@gmail.com

Tous niveaux

Stage au profit de l'association EndoFrance (femmes et jeunes filles atteintes d'endométriose et adénomyose)

