



Yoga énergétique

avec Josiane

Description

Avec bienveillance, vous améliorez la souplesse de votre corps pour retrouver une meilleure vitalité. En lien avec les saisons et la médecine chinoise, le yoga énergétique accorde une importance à la préparation du corps et alliant la respiration aux mouvements.

Il favorise la détente, la concentration et l'état de méditation.

Lundi

18h > 19h

Maison des Sociétés

(salle Danse, 2^{ème} étage)

Mercredi

17h45 > 18h45

Club Léo

(salle Corps, 2^{ème} étage)

Tarif : 170 €

Adhésion : 15 €



www.clubleovienne.fr

contact@clubleovienne.org

04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne

 @clubleovienne

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne