

L'ASEAB Danse et Yoga vous propose différentes activités alliant détente mentale et agilité corporelle.



## YOGA SUR CHAISE

Lundi 12h15

Salle Hubert Pragnon

La séance de yoga sur chaise de **30min** durant la pause repas vous permet par des **exercices de respiration et de postures** de vous **détendre** et de gagner en **mobilité**.

Aucun matériel n'est nécessaire et la séance est adaptée à tous.

**TARIFS :**

Adhésion ASEAB : 37,50 €

Tarif de l'activité : 40 €

**Contacts et inscriptions :**

[danse.yoga@aseab.fr](mailto:danse.yoga@aseab.fr)

Aurélié 06.14.17.28.41 Emilie 06.83.31.95.74