

MAIRIE DE PUTTELANGE-LES-THONVILLE
PETITE ANNONCE

Année 2019 n°049

9 septembre 2019

Cours de Yoga

Membre du groupe « Petite Annonce », une administrée inscrite à ces cours vous propose :

**Association
de Hatha Yoga
Traditionnel**

YOGA

lundi 20h-21h15 à la salle des
fêtes de **FIXEM**

Reprise le lundi 16 septembre 2019

Prévoir un tapis de sol et une couverture.

Le Hatha Yoga est une discipline du corps et de l'esprit. La séance d'1h15 inclut une heure de pratique et 15 minutes de relaxation. Durant la pratique, nous enchaînons des postures **simples** accompagnées de la respiration. A travers le yoga, vous pourrez assouplir votre corps, diminuer les tensions, acquérir une meilleure respiration et apprendre à vous détendre et ce, **à tout âge**.

Tarif : 90 €/an

CONTACT : Marie Muller – TEL : 07 83 72 89 20 – marie.muller@gmx.net –

Plus d'informations :
Mairie de
Puttrelange-lès-Thionville
- 57570 -
2 rue de la Mairie
Tél : 03.82.82.57.44
Fax : 03.82.82.57.45
commune-de-puttrelange@wanadoo.fr