

STAGE

YOGA SIVANANDA / YOGA NIDRA

ALIGNEMENTS ET POSTURES JUSTES

Animé par Uma

Mercredi 26 février
14h-17h

A partir de 15 ans et pour les adultes.

Merci d'apporter vos tapis, couverture, coussin et votre repas canadien.

Inscription à l'accueil avant le 21 février.



Renseignements et inscriptions
Centre Nelson Mandela
99, rue John Kennedy 50000 Saint-Lô
Tél. 02.50.80.90.00
contact@centremandela.fr /
www.centremandela.fr



STAGE

YOGA SIVANANDA / YOGA NIDRA

ALIGNEMENTS ET POSTURES JUSTES

Animé par Uma

Mercredi 26 février
14h-17h

A partir de 15 ans et pour les adultes.

Merci d'apporter vos tapis, couverture, coussin et votre repas canadien.

Inscription à l'accueil avant le 21 février.



Renseignements et inscriptions
Centre Nelson Mandela
99, rue John Kennedy 50000 Saint-Lô
Tél. 02.50.80.90.00
contact@centremandela.fr /
www.centremandela.fr

