

Cours de Yoga

Les objectifs du Yoga

**Travailler en douceur sur le
corps et le mental
Apprendre à gérer le stress et
les émotions
S'ouvrir vers un mieux-être
par la respiration**

Françoise DEHOUSSE-BOZET
Diplômée E.T.Y. et 01, affiliée à la F.B.H.Y. reconnue
par l'ADEPS

Tous les jeudis :
A la « Limonaderie »
Rue des Eaux, 2
4577 Pont-de-Bonne (Modave)
085/41.29.38

* De 18h00 à 19h00 : perfectionnement

* De 19h15 à 20h15 : yoga détente tous niveaux