



Atelier **YOGA** **Adapté**

SARA
HERRIKO ETXEA



27 Septembre
aux Grottes de Sare 9 H - 10 H 15

Découvrir et pratiquer le yoga adapté pour se réapproprier en toute confiance un corps rencontrant des troubles de la motricité de degré varié.

Le CCAS de Sare et KATTU YOGA vous proposent un atelier de YOGA SUR CHAISE.

Une pratique douce dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps.

Une ambiance unique avec un éclairage de cavité.

Pensez à apporter un tapis et une tenue chaude !
Tisane et petite couverture sont également les bienvenues si vous le souhaitez.

Gratuit

12 personnes Maximum

Inscriptions avant le 25 septembre :

ccas.saran@gmail.com

ou en Mairie 05 59 54 20 28 / 06 07 83 34 93