



## Le Club Saint Nicolas vous propose de découvrir le yoga sur chaise



La Ressourcière - yoga & massages

Le yoga sur chaise s'adresse à toutes les personnes qui, pour diverses raisons, ne peuvent ou ne souhaitent pas pratiquer le yoga au sol.

Ses orientations sont toutefois les mêmes que pour la version classique : Assouplissements, entretien de la tonicité musculaire, des articulations, de la conscience psychocorporelle, de l'équilibre émotionnel.

### Vous souhaitez découvrir cette pratique du yoga ?



Inscrivez- vous en appelant le 06 66 35 98 33 ou 06 40 30 98 55

Cette séance découverte vous est offerte par votre Club.

Elle se déroulera mardi 30 avril à 14h,  
à la salle polyvalente de la Croix aux Mines



**Matériel requis pour la pratique :**

deux coussins pour surélever les pieds et une tenue confortable.

*En cas de contraintes physiques et/ou psychiques, douleurs, pathologies, etc. vous pouvez en informer Mélanie PIERRE (06 32 73 84 33), votre professeur de Yoga afin qu'elle adapte la séance pour que chacune et chacun puisse y trouver son confort. Ces données resteront confidentielles.*