

# YOGI - YOGA



les lundis  
18h30 - 19h45  
Mairie de Lods



## Pourquoi faire du yoga ?

Le yoga, ce n'est pas seulement des positions étranges et des salutations au soleil. C'est aussi une pause bien méritée dans nos vies souvent agitées, ou isolées.

Pour le physique et l'esprit c'est une occasion de ralentir, se recentrer, renforcer son corps, pratiquer son équilibre, sa souplesse. Mais c'est aussi une belle occasion de créer des liens humains et de partager un peu de temps ensemble.

Chacun.e, est bienvenu.e pour découvrir les bienfaits du yoga.

Que vous soyez débutant.e curieux.se ou que vous ayez déjà exploré quelques postures, notre cours est conçu pour tous les niveaux. Pas de jugement, juste de la bienveillance et de la bonne-humeur.

Pas besoin d'être souple comme un chat ou zen comme un moine, soyez juste vous-même !

Karine, Marion, Julien.  
07 82 63 51 43