



Yoga

Vous vous sentez stressé ?

Vous souhaitez développer votre souplesse ?

Vous avez envie de découvrir une méthode simple pour libérer vos tensions ?

Le Yoga est la solution ! le Yoga se compose d'un ensemble d'exercices physiques et mentaux, qui permet de développer la souplesse et d'accroître la force et l'endurance.

Sa pratique apporte des bénéfices non seulement aux niveaux de la santé et de la force physique, mais également sur le plan mental : elle aide à réduire les dispersions mentales et à mieux contrôler les émotions.

Yoga
le mercredi à 15h45 et à 17h
débutants bienvenus !

abonnement trimestriel sur la base de Fr. 19.50 la séance
Animateur : Jean-Marc Lefèbvre

Pour vous inscrire : www.espace-prevention.ch/nord



Espace Prévention Nord Vaudois-Broye
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 94 20

www.espace-prevention.ch