



TRANQUILI-CHAISE

mardi – 11h00/12h00

Yoga sur chaise : un bien-être accessible à tous.tes

Le yoga sur chaise est une pratique douce et inclusive, idéale pour les seniors et les personnes à mobilité réduite (suite blessure, maladie, ou accident). J'accompagnerai avec bienveillance celles et ceux qui souhaitent prendre soin de leur corps et de leur esprit, dans un cadre sécurisant et apaisant. Une belle façon de se reconnecter à soi, à tout âge et en toute sérénité. Activité animée par Emeline Bouffet.

QUOTIENT	TARIFS
0 – 400	129 €
401 – 800	150 €
801 – 1200	172 €
1201 – 1600	194 €
1601 – 2000	204 €
2001 – ++	208 €