



Maison des sports et des associations,  
332 Rue de Dombes,  
01330 Villars-les-Dombes

**Contact :**

04 74 98 12 34

[contact@mjc-villars-les-dombes.fr](mailto:contact@mjc-villars-les-dombes.fr)

Inscription auprès  
de la MJC

# Stage de yoga

Animé par Sylvie Gout professeur de  
yoga.



**Samedi 13 novembre 2021**

Approfondissement général.  
Réponse à vos questions sur la  
pratique.

Les débutants sont les bienvenus.

**Samedi 26 mars 2022.**

Asanas, pranayama, méditation  
et yoga nidra.

Toute la féerie d'un yoga complet.

**Durée :** 2h30 de 9h à 11h30

**Tarif :** 15 € + Adhésion MJC

