



MJC.VILLARS
LES-DOBES

Maison des sports et des
associations
332 Rue de Dombes
01 330 Villars-les-
Dombes

Contact :

04 74 98 12 34

contact@mjc-villars-les-dombes.fr

Inscription auprès
du Centre Social Colibri

Stages de yoga

Animés par Sylvie Gout,
professeur de yoga.

Samedi 3 décembre 2022

Approfondissement du yoga.

Théorie et pratique,
méditation, pranayama
(exercices de respiration)



Samedi 4 mars 2023

Asanas, pranayama, méditation
et yoga nidra.

Toute la féerie d'un yoga complet.



Durée : 2h30 de 9h à 11h30

Tarif : 15 € +

Adhésion Centre Social Colibri

