

Atelier de Hatha Yoga pour Adultes Hyperactifs

Informations importantes

 19 janvier 2026

 18h30

 Multi-centre St-Charles
salle 212

Ne pas oublier

Tapis de yoga
Bouteille d'eau

Pour qui ?

Aux personnes actives, dynamiques
ou ayant des difficultés à rester en place
qui cherchent une pratique à la fois
structurée et apaisante

Par qui ?



Production Marie Chevier

 Aucune expérience préalable n'est requise.

ASSOCIATION
P.NDA
VAUDREUIL-SOULANGES