

Nos séances de YOGA font l'adhésion de tout le groupe.

De l'entrée par la porte magique au salut ; des postures que l'on réalise à l'aide des histoires que nous raconte Bernadette ; du reposà l'intériorisation pour écouter notre corps et terminer la séance par des étirements pour la remise en forme... bref tous les vendredis sont attendus avec impatience et ravissement.



