



# Yoga débutant

(Cours projeté sur écran)

- Salle de la Madeleine
- Mardi de 16h à 17h
- Animateurs : Yvonnick et Thierry Poix



Ne pas oublier :

- un tapis
- une couverture ou plaid
- un coussin
- et si vous en avez : un coussin de yoga (ou zafu), brique , bolster( petit traversin),
- une sangle( ou ceinture)