

STAGE DE YOGA D'ÉTÉ à Champanges

lundi 13, mercredi 15, jeudi 16, vendredi 17 et
samedi 18 juillet 2026

de 10h à 11h15
de 18h à 19h15

Possibilité de participer à une ou plusieurs séances :

- 1 séance 12€

- de 2 à 5 séances : 10€ la séance

+ adhésion à la MJC : 2 € pour les non adhérents 2026

- règlement global obligatoire pour valider l'inscription.

Les inscriptions se font via le site internet de la MJC à l'aide du bulletin d'inscription. Si difficultés, envoyer un mail à la MJC, ou joindre Martine.

PRENDRE SOIN DE SON DOS

Info/inscription : mjc.champanges@gmail.com ou directement auprès de Martine
06 86 80 51 91 - email : yogammm@yahoo.fr
<https://yogammm.wixsite.com/martinemater>

Les muscles, les disques intervertébraux, les ligaments et le système nerveux maintiennent la structure de la colonne vertébrale et l'équilibre de tout le corps. D'où l'importance d'apprendre à prendre soin de son dos efficacement grâce à des postures de renforcement musculaire et de détente.

Que vous ayez un dos en parfaite santé ou plus fragile, le yoga peut vous aider à améliorer votre posture, à intégrer de nouvelles possibilités à s'observer pour un nouveau schéma corporel.

BOUGER, RESPIRER, S'ÉCOUTER pour une santé optimale !

mjc.champanges@gmail.com

<https://yogammm.wixsite.com/martinemater> - 06 86 80 51 91