



Cours de Yoga à Saint-Sauveur

Animés par Anja & Jean-Yves • Séance découverte gratuite
Adhésion 2026 : 180€ pour environ 40 séances (pause estivale)
Info & Inscription sur le site : www.nature-humaine.com
Contact : anja.quipor@free.fr • 09 51 52 23 05 • 07 49 35 99 87

Quand ?

Lundi : 18h à 19h15
Jeudi : 10h à 11h15

Où ?

Salle des fêtes
Place de la Mairie
à Saint-Sauveur

Bienfaits du yoga

Le yoga permet de travailler le corps en douceur sans se faire mal ni forcer, en respectant ses limites. Il améliore le souffle, la souplesse, la force, l'équilibre, la concentration, le fonctionnement des glandes et du système immunitaire.
Il diminue le stress et augmente le sentiment de bien-être.

Quoi apporter ?

- Tapis de yoga
- Vêtements amples et confortables
- Couverture
- Eau

Nature Humaine est une association de type loi 1901 en cours de création.
Nous proposerons des cours de Yoga & Relaxation à partir de janvier 2026.

