



Ateliers bien-être

# Yoga sur Chaise

**CHARENSAT**

Salle des Fêtes

11h00-12h30

Jeudi 8 Décembre 2022

Jeudi 15 Décembre 2022

Atelier qui propose des exercices de relaxation, respiration et des postures sur chaise, permettant de travailler la mobilité, de pratiquer des étirements et de chasser les tensions.

Participation gratuite  
Inscriptions au CLIC Riom Limagne Combrailles  
au 04 73 33 17 64.

