



## Venez découvrir le yoga !

TSR en action vous propose d'explorer différentes formes du yoga (Nidra), de la méditation au mouvement (Ashtanga), de la respiration à la musculation.

Tout niveau, débutants encouragés

Amenez votre tapis.

Location de tapis sur place : 2 \$

Les séances de yoga ont lieu au centre communautaire de la Municipalité de Très-Saint-Rédempteur (769 route principale, sous-sol), les jours suivants :

Mardi 19 mars : de 19h à 20h,

Mardi 26 mars : de 19h à 20h,

Mardi 02 avril : de 19h à 20h,

Mardi 09 avril : pas de cours (séance du Conseil municipal)

Mardi 16 avril : de 19h à 20h,

Mardi 23 avril : de 19h à 20h,

Mardi 30 avril : de 19h à 20h.

30 \$ / pers. pour les 6 séances

ou 10 \$ / pers. par séance

Payable sur place en espèce. Un reçu sera émis.

Pour réserver votre place, ou information supplémentaire, écrivez-nous à l'adresse suivante : [tsr.enaction@gmail.com](mailto:tsr.enaction@gmail.com)

Suivez-nous sur notre page Facebook pour connaître nos activités :

[Très-Saint-Rédempteur en action](#)

ou # [TSR en action](#)