

Séances de Yoga

Yoga Nidra et Ashtanga :
méditation, mouvement, respiration,
musclature. Tous niveaux. Amenez votre tapis.



Au **centre communautaire**
de Très-Saint-Rédempteur

(769 route principale, sous-sol),

de **19h à 20h**, les **mardis** suivants :

21 janvier

28 janvier

4 février

18 février

25 février

Tarif unique : 5\$/séance

Payable à l'entrée en espèce.

Information : tsr.enaction@gmail.com

