



# YOGA VINYASA

Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique qui enchaîne les postures de manière fluide, en synchronisation avec la respiration. Il permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse, l'équilibre et l'endurance, tout en favorisant la concentration, l'énergie et le bien-être mental.



**Tous les jeudis** de 19h15 à 20h30



Salle des fêtes de **Nucourt**



**200€ l'année**

(+15€ pour la carte du Foyer Rural)

Renseignements

**Contacter Corinne**



06 12 27 02 66

