



Stage de yoga

Un stage pour explorer le souffle
comme outil de bien-être et de
reconnexion à soi.
Techniques de respiration,
pranayama et relaxation
profonde.
Pratique douce, accessible à tous
niveaux.

Contact & Inscription :
comitehebecourt80@orange.fr

Le Souffle



Date & Horaires

Samedi 24 octobre — 9h30 à 12h
Accueil à partir de 9h15.



Lieu

Salle communale d'Hébecourt.
Stage ouvert à tous, même débutants.



Votre Animateur

Jacky Spilliers — Titulaire du BPJEPS
30 ans d'expérience.



Tarifs

20€ adhérents comité des fêtes d'Hébecourt.
25€ non adhérents.



Inscription

Coupon + règlement à remettre à :
Jacky : 06 72 70 54 56
Charline : boîte 18 rés. Anthelme, Hébecourt

Coupon d'inscription

Nom :
Prénom :
N° de téléphone :
.....