



## HATHA YOGA

La pratique du Yoga induit des bienfaits mentaux, physiques et émotionnels. Elle vise à fortifier, purifier, soulager le corps et l'esprit. Elle insuffle de l'énergie et permet une conscience accrue de soi même.

Les cours se déroulent les mercredis matins en extérieur à l'**Hôtel Le Tremplin**.  
Rendez-vous 8h45 pour 1h de bien être !

Cours sans réservation - Tapis fournis -  
1 cours : 9 euros / 5 cours: 40 euros

**Plus de renseignements : [taberletsara@gmail.com](mailto:taberletsara@gmail.com) - 06 59 11 71 10**