



Yoga sur chaise
avec [Johanne Philippe](#),
professeure certifiée en yoga avec Yoga Alliance
International (RYT 200)

Exercices doux de pleine conscience pour tous, avec chaise et auto-massages avec balles thérapeutiques

Une séance tout en douceur permettant au corps, au cœur et à l'esprit de se recentrer au moment présent. Étirements légers, renforcement, équilibre, respiration consciente et détente seront au rendez-vous. L'utilisation d'accessoires, de balles auto-massage et d'une chaise (disponibles sur place) permet à chacun d'être confortable et d'adapter la pratique selon ses besoins. Libération du stress, focus et retour au calme!

**Vous pouvez venir essayer un cours et voir si ça vous convient.

Quand? Les lundis matin de 10 h 30 à midi, du 2 septembre au 21 octobre 2019.

Où? Au 121, boul. Isidore-Boucher (anciennement rue Principale) à Saint-Jacques, près de la sortie 8.

Combien? 95 \$ + tx pour les 8 semaines ou 14 \$ + tx (drop-in)

Infos? Contactez Johanne au 506-740-0184 ou info@terrayoga.ca

Site web? www.terrayoga.ca

