



# NOUVEAU COURS DE HATHA YOGA

—  —  
ADAPTÉ À TOUS, TOUS NIVEAUX

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible à tous.  
Il invite à se reconnecter à son corps, apaiser le mental  
et retrouver l'équilibre au quotidien.

## — LES BIENFAITS DU YOGA —



Réduit le stress  
et l'anxiété



Renforce le corps  
en douceur



Améliore la souplesse  
et la posture



Apporte énergie  
et sérénité



OÙ ?  
Au Village,  
à Serre Nerpal



DÉBUT :  
Mi-septembre  
2026



QUAND ?  
Les mardis  
à 19h



POUR QUI ?  
Tout le monde,  
débutant ou confirmé

ESSAI GRATUIT EN SEPTEMBRE

Venez découvrir les bienfaits du yoga  
en toute simplicité !



PRÉ-INSCRIPTION CONSEILLÉE

**06 99 45 75 81**

Places limitées, réservez vite !



*Le bien-être commence ici. ♥*

RESPIRER. BOUGER. VIVRE.

