



Accueil / Actualités / Association ZENITUDE

ASSOCIATION ZENITUDE



YOGA – Association ZENITUDE à Chamigny

Comment retrouver un bien-être, de la sérénité ? Le YOGA

Voici 4 raisons évidentes de nous rejoindre et tant d'autres à découvrir !

» réduire votre stress – améliorer votre sommeil – renforcer votre corps et améliorer votre souplesse – libérer votre esprit «

Venez essayer !

COURS ADULTES

LES MARDIS

Cours de yoga doux 18h00 à 19h15

Cours de yoga intermédiaire de 19h30 à 20h45 ,

dans la salle polyvalente.

Pour tout renseignement, appeler l'Association ZENITUDE et Cie au 07.81.57.24.83 ou par Mail

zenitude-et-compagnie@laposte.net

YOGA POUR LES ENFANTS



Cours de YOGA pour les enfants

Pourquoi proposer le yoga à votre enfant ?

Les enfants ont besoin de se détendre, découvrir leur corps et construire leur schéma corporel, de canaliser leur vitalité et leur énergie, de travailler sur leur attention.

Le yoga peut les y aider efficacement par le biais d'une pratique ludique et relaxante. Les cours concernent les enfants de 5 à 11 ans.

Tous les mercredis de 17 à 18h dans la salle polyvalente de CHAMIGNY (1er cours d'essai gratuit).

Pour tout renseignement, contacter l'Association ZENITUDE et Cie au 07.81.57.24.83 ou par mail

zenitude-et-compagnie@laposte.net

MAIRIE DE CHAMIGNY

33 rue Roubineau
77260 CHAMIGNY

01 60 22 05 46

Nous contacter

