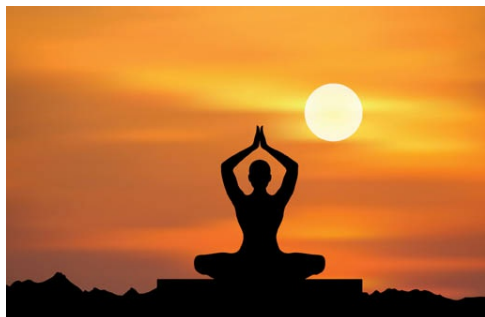




Accueil / Actualités / Association ZENITUDE

## 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

(1<sup>er</sup> 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](mailto:zenitude-et-compagnie@laposte.net)**

---

## MAIRIE DE CHAMIGNY

---

33 rue Roubineau

77260 CHAMIGNY

01 60 22 05 46

**Nous contacter**

