

Sommaire

- [Activité\(s\)](#)
- [Coordonnées](#)

[Retour à la liste](#)

Activité(s)

Activités séniors

Séniors

Hatha yoga : tonifier le corps en profondeur en l'assouplissant, améliorer l'équilibre, apaiser vos pensées
Yoga détente : une pratique du **Hatha yoga** plus tempérée, visant le lâcher prise, la revitalisation et la souplesse

Méditation : se connecter au présent dans le lâcher prise

Relaxation, Bien-être

Activités physiques et sportives

Hatha yoga : tonifier le corps en profondeur en l'assouplissant, améliorer l'équilibre, apaiser vos pensées

Yoga détente : une pratique du hatha yoga plus tempérée, visant le lâcher prise, la revitalisation et la souplesse

Méditation : se connecter au présent dans le lâcher prise

Coordonnées

Président :

Géraldine

BLANCKAERT

151 route de Vourles

Villa Mercedes (face au Centre Commercial Saint Genis 2)

69230 Saint-Genis-Laval

France

Email(s)

toutenyoga [at] outlook.fr

Téléphone(s)

06 04 43 31 75

Site(s) internet

<https://www.iciyogasaintgenislaval.fr/>

[Ajouter aux favoris](#)