

PRILLY-NORD

# Yoga sur chaise



*Au local de Chantegrive  
Avenue de la Rapille 4 à Prilly*

*Les lundis selon le planning ci-dessous  
De 18h30 – 19h30*

**"Respiration consciente, mouvement du corps, relaxation, méditation"**

**Vous voulez vous sentir mieux ? Prenez une heure pour vous !  
Pratiquez le yoga sur chaise vous aidera grâce à des postures de force,  
d'équilibre ou encore souplesse !**

**Programme de janvier à mai 2024**

**Janvier** : lundis 21.01 et 29.01

**Février** : lundis 05.02 ; 12.02 ; 19.02 ; 26.02

**Avril** : 15.04 ; 22.04 ; 29.04

**Mai** : 06.05 ; 13.05 ; 20.05 ; 27.05

Cours avec **Nicoleta Rossy**, certifiée 500 heures « Yoga Alliance Internationale »

**Contact et renseignements** : Pour plus d'informations demandez à  
rejoindre le groupe WhatsApp au numéro : **+41 76 543 2760**