

yoga



cours de yoga

le mercredi soir de février à juin

Ces 14 cours sont proposés aux personnes qui pratiquent la randonnée, l'escalade, le ski, autre chose, ou rien de tout ça. C'est l'occasion de renouer un contact doux et respectueux avec le corps afin de lui offrir de l'espace, de lui donner aisance et souplesse, ainsi que d'atténuer les pérégrinations du mental.

ouvert à tous – nombre de place limité

les mercredis 3, 10, 24 février, 3, 10, 17, 24 mars et 14, 21, 28 avril,

5, 19, 26 mai et 2 juin 2021

de 18h30 à 19h45 à la Mam

matériel

habits confortables et chauds – tapis à disposition

participation CHF

280 membres 390 non-membres 195 chefs de course

versement

lors du premier cours ou

CCP 12-1799-1, Amis Montagnards Genève, 1200 Genève, mention: yoga

inscription

pascale@dethurens.ch ou 079 346 65 19

En cas d'empêchement, merci de m'informer par sms avant le début du cours.