

GRATUIT

LES MIDIS
CINÉ
DE TOURNAI

GRATUIT

Des courts métrages qui vont vous bousculer !

« Les bienfaits du Yoga »

OÙ? *Rue des Augustins, 57 – 7500 Tournai*

QUAND? Vendredi 2 décembre 2016
12h15

Amène ton sandwich, on offre le café !

Le yoga c'est quoi ?

Une marque de yaourt ou une gymnastique venue d'on ne sait où ?

Le yoga est une méthode de relaxation basée sur le contrôle de la respiration. Le yoga est une pratique indienne millénaire permettant l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit.

Il s'agit donc d'un moyen pour se sentir mieux mais il n'y a pas qu'une seule manière de faire du yoga, tout le monde peut en faire.



Rejoins-nous sur  !

Organisé par les **Équipes Populaires H.O.**

 069/55.92.08

 hainautoc@equipespopulaires.be

