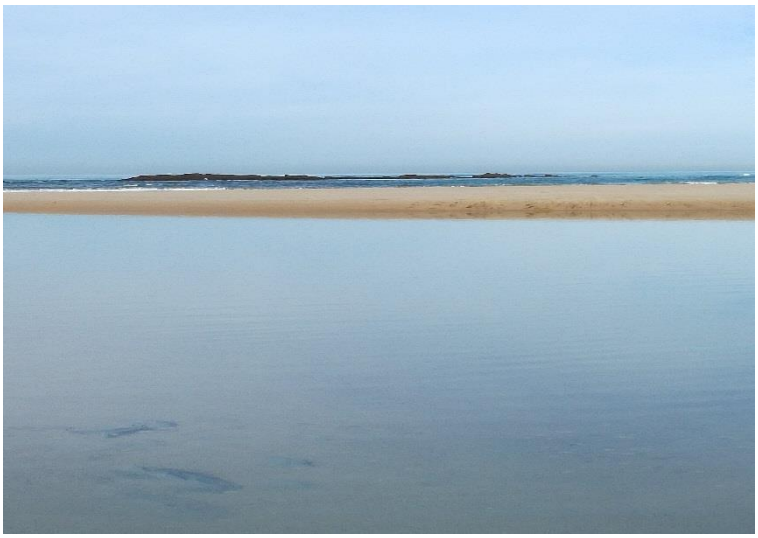
Yoga de SAMARA

Jeudi 12 novembre 2026

De 10h à 11h30

Salle Errecarte



Le yoga de Samara est une pratique douce issue des traditions les plus anciennes associant mouvements lents, respiration, attention et relaxation. Ses effets recherchés sont surtout le bien-être et l'équilibre global. Ce yoga aide à diminuer les tensions et l'agitation intérieure. Favorise une respiration plus lente et consciente. Des mouvements doux entretiennent les articulations et la coordination .Une pratique régulière favorise l'apaisement et peut faciliter l'endormissement.

Sur inscription à l'association avant le 10/11/2026

Une participation de 8€ sera demandée