



## LACAPELLE-MARIVAL HATHA YOGA

Adultes  
Saison 2023-2024

Avec Fanny DUPUIS, venez découvrir ou approfondir le Hatha Yoga. A travers l'apprentissage de postures et de leur mise en séquence, nous développerons l'écoute de soi, la conscience de notre schéma corporel, l'exploration de la respiration et l'attention au moment présent, dans une pratique alliant activité physique et lâcher prise.

Introspection, moment pour soi et relaxation sont au rendez-vous.

Forfait annuel 300€ + 20€ adhésion familiale\*

Possibilité d'Aide à la Pratique Sportive (en fonction du QF)

MARDI de 18h15 à 19h45

Du 12 Septembre 2023 au 25 Juin 2024

Au gymnase municipal

2 Séances d'essai gratuites  
N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Association Ségala-Limargue au 05.65.38.98.17  
ou par mail : [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)

\*Adhésion familiale : 20€ / an / foyer fiscal



## LACAPELLE-MARIVAL HATHA YOGA

Adultes  
Saison 2023-2024

Avec Fanny DUPUIS, venez découvrir ou approfondir le Hatha Yoga. A travers l'apprentissage de postures et de leur mise en séquence, nous développerons l'écoute de soi, la conscience de notre schéma corporel, l'exploration de la respiration et l'attention au moment présent, dans une pratique alliant activité physique et lâcher prise.

Introspection, moment pour soi et relaxation sont au rendez-vous.

Forfait annuel 300€ + 20€ adhésion familiale\*

Possibilité d'Aide à la Pratique Sportive (en fonction du QF)

MARDI de 18h15 à 19h45

Du 12 Septembre 2023 au 25 Juin 2024

Au gymnase municipal

2 Séances d'essai gratuites  
N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Association Ségala-Limargue au 05.65.38.98.17  
ou par mail : [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)

\*Adhésion familiale : 20€ / an / foyer fiscal