

Yoga sur chaise

Session Hiver 2025

avec Jocelyne
Ferguson

Coût : 10 \$

Quand : du lundi 24 février au 24 mars, de 14 h à 15 h

Ce cours est offert à tous, peu importe l'âge ou le niveau d'apprentissage. Chaque élève évolue à son rythme.

Il s'agit d'un moment de pure détente que l'on s'offre à soi-même. Un moment où l'on partage simplement le plaisir de reprendre contact avec son souffle, son corps, son intériorité dans le respect de soi et des autres.

Par des postures simples et efficaces sur chaise, l'élève se familiarisera avec divers outils pour l'aider à relâcher ses tensions, à mieux gérer son stress et à apaiser son mental agité. Une oasis de paix et de calme.

Maison le Point Commun

177, rue Longueuil, Saint-Jean-sur Richelieu

Inscriptions

1er tour : 3 février

(personnes en suivi ou en attente de suivi)

2e tour : 10 février (membres)

Par téléphone seulement :

450-346-5706, poste 237

Messages vocaux : seuls ceux laissés sur la boîte vocale 237 seront considérés.

