

# YOGA DU RIRE POUR LES SENIORS

ANIMÉ PAR KATIA VILLAIN VARLOTEAUX,  
ANIMATRICE BIEN ÊTRE

AU PROGRAMME :

- ATELIER RÉALISÉ SUR CHAISE
- EVEIL DU CORPS, EXERCICES DE RIRE ET DE RESPIRATION
- TEMPS DE RELAXATION
- COLLATION PARTAGÉE ET ÉCHANGES

JEUDI 7 MARS 2024 DE 14H30 À 16H30

MÉDIATHÈQUE RAOUL CHANDELLOT  
RUE DES PRÊTRES  
51500 MAILLY CHAMPAGNE

RÉSERVATIONS AUPRÈS DU CLIC DU NORD RÉMOIS

03.26.05.74.19

