

# Stage Reprise en douceur

Du lundi 24 au jeudi 27 août de 18h30 – 20h



## Avec Valérie et Véronique

Valérie et Véronique animeront 4 ateliers Hatha Yoga tous niveaux pour une reprise en douceur !

**Reprendre ses marques, reconnecter à sa respiration, retrouver son corps, maintenir sa vitalité et se préparer à la rentrée !**

Les séances peuvent être prises également à l'unité.

Possibilité de prendre à la séance 20€ ou les 4 : 70€  
Inscription : [info@actem-yoga.com](mailto:info@actem-yoga.com)  
Ou directement à l'accueil d'Actem sur les créneaux d'ouverture.

