

# YOGA

El yoga, volver a conectarse consigo mismo a través de la evacuación del estrés.

Respiración – Estiramientos – Relajaciones

La armonía de cuerpo y mente

Ofrecemos relajación / yoga y yoga pádel en verano (ver actividades de lago).

**A saber :**

Trae un plaid pequeño para cubrirte durante la sesión de relajación.

Las clases pueden ser colectivas o individuales durante todo el año.