

## Séances de yoga avec le Foyer Rural

Chaque dimanche matin de 10h à 11h30



Séances de yoga avec le Foyer Rural

En ce début de saison pour la reprise des différentes activités , le Foyer Rural « a Noste » propose désormais des cours de yoga , tous les dimanches matin de 10h à 11h30 , dans la salle des fêtes de Clermont . Ils sont animés par Odile, professeur de Yoga qui vous demande seulement de ne pas oublier votre tapis et votre plaid . Il est encore temps de rejoindre ces cours qui ont débuté le dernier dimanche de septembre avec une dizaine de personnes . Sachant que le premier cours sera gratuit afin de découvrir ces séances de lâcher-prise et de bien-être , il est temps de rejoindre ce groupe que vous soyez totalement novice ou déjà confirmés . Après la séance d'essai, les cours hebdomadaires sont au tarif de 8€. Venez essayer et vous aurez envie de continuer !