

# COURS DE YOGA

Le yoga Vinyasa est une pratique dynamique constituée d'enchaînements de postures. Celles-ci apportent force et souplesse et sont synchronisées avec la respiration. Ce type de Yoga, libre et créatif, permet de tonifier les muscles, d'intensifier la concentration et d'accéder à une grande détente.

---

**UN LUNDI SUR 2**

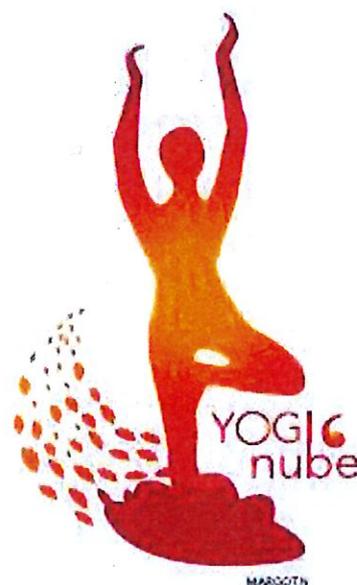
**TOUS LES JEUDI**

12 :15 - 13 :00

Salle des jeunes à Saint-Paul-  
lez-Durance

---

YOGI|6  
nube



RESERVATION AU 07.84.32.30.75 OU [YOGI1NUBE@GMAIL.COM](mailto:YOGI1NUBE@GMAIL.COM) OU SUR MEET-UP :  
[HTTPS://WWW.MEETUP.COM/FR-FR/YOGINUBE/](https://www.meetup.com/fr-fr/yoginube/)