

Cours adultes de Hatha yoga 2021-2022 (postures, respirations, concentrations)

. **Lundi de 18h15 à 19h15** : hatha yoga débutants

. **Lundi de 19h30 à 21h** : hatha yoga avancés

A Sausset les Pins, salle du Grand Vallat

pour l'association Yoga pour tous :

joce-giraud@orange.fr - 0684794599

. **Lundi de 12h30 à 13h30** : hatha yoga

. **Mercredi de 18h45 à 19h45** : hatha yoga

. **Mercredi de 20h à 21h** : hatha yoga et relaxation

A Martigues, salle Yoga etc.

. **Jeudi de 9h30 à 10h30** : hatha yoga en extérieur
sur la corniche entre Sausset en Carry

pour l'association Pipsisewaa :

pipsisewaa@gmail.com - 0613504316

. **Mardi de 18h20 à 19h35** : hatha yoga

. **Mardi de 19h45 à 21h** : hatha yoga

A Châteauneuf les Martigues, centre aéré

pour la Maison pour tous :

socioeducatif.csmpt@free.fr - 0442798450

Cours adultes de Yoga nidra 2021-2022 (hatha yoga doux + relaxation profonde)

. **Lundi de 14h à 15h15**

. **Jeudi de 11h à 12h15**

A Martigues, salle Yoga etc.

pour l'UMTL- Université martégale du temps libre :

umtl.martigues@orange.fr - 0442800167

. **Mercredi de 9h30 à 11h**

A Sausset les Pins, salle du Grand Vallat

pour l'association Yoga pour tous :

joce-giraud@orange.fr - 0684794599