

## Cours adultes de Hatha yoga 2020-2021 (postures, respirations, concentrations)

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

. Lundi de 19h30 à 21 : 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 20h à 21h : hatha yoga et relaxation

A Martigues, salle Ar'Danse

pour l'association Pipsisewaa :

pipsisewaa@gmail.com - 0613504316

. Jeudi de 18h20 à 19h35 : hatha yoga

. Jeudi 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 2020-2021 (hatha yoga + relaxation profonde)

. Lundi de 14h à 15h15

. Jeudi de 11h à 12h15

A Martigues, salle Ar'Danse

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