

Cours adultes de Hatha yoga 2022-2023 (postures, respirations, concentrations)

. **Lundi de 18h15 à 19h15 (débutants)**

. **Lundi de 19h30 à 21h (avancés)**

A Sausset les Pins, salle du Grand Vallat
pour l'association Yoga pour tous :
joce-giraud@orange.fr - 0684794599

. **Jeudi de 17h30 à 18h45 et de 19h à 20h15**

A Châteauneuf les Martigues, centre aéré
pour la Maison pour tous :
socioeducatif.csmpt@free.fr - 0442798450

. **Lundi de 12h30 à 13h30**

. **Mercredi de 18h45 à 19h45**

. **Mercredi de 20h à 21h**

A Martigues, salle Yoga etc.

. **Jeudi de 9h15 à 10h15 : cours en extérieur**
sur la corniche entre Sausset et Carry

pour l'association Pipsisewaa :
pipsisewaa@gmail.com - 0613504316

Cours adultes de Yoga nidra 2022-2023 (hatha yoga doux + relaxation profonde)

. **Lundi de 14h30 à 15h45**

. **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