



Conférence du 7 octobre 2022

Yoga sur chaise

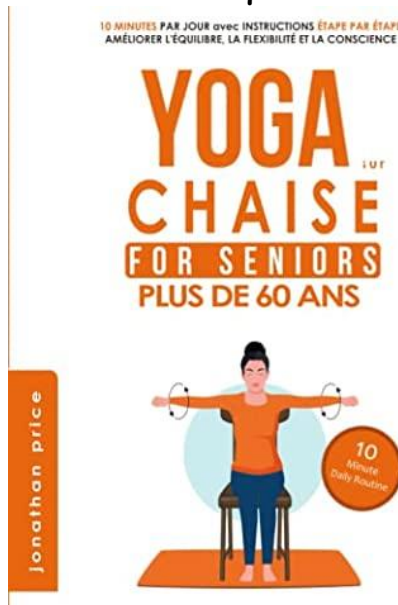
Compte-rendu

Le vendredi matin 7 octobre, dès 10 heures, ce sont 20 personnes qui viennent participer et découvrir

L'atelier de YOGA sur CHAISE.

Marie-Ange SPONGA, enseignante diplômée, a bien su captiver l'attention des présents et des présentes à la séance. Chaque mouvement a été expliqué afin d'exécuter à fond de grands mouvements respiratoires, bases essentielles de cette discipline de Viniyoga. A la fin de l'atelier, quelques adresses, pour continuer à pratiquer dans les Maisons des Habitants du quartier, ont été échangées.

Espérons que ces recherches aient pu aboutir, pour le BIEN-ETRE de chacune et de chacun. Tous à vos chaises... De toutes façons, même assis, pensez souvent, dans la journée, à faire d'amples respiration, c'est bénéfique.



Ginette Biollay