



SPORT ET DÉTENTE

Yoga Batz

☎ 06 67 68 80 58

@ YOGABATZ.ASSO@GMAIL.COM

👤 Président : Gilles PELON

L'association a pour but de pratiquer chaque semaine un yoga accessible par le plus grand nombre. Les séances de yoga sont animées par une professeur diplômée formée au HATHA YOGA de la tradition et expérimentée. Les postures (Asanas) et exercices de respiration (Pranayama) visent à renforcer les muscles profonds, s'assouplir, maîtriser sa respiration, gérer le stress, améliorer l'équilibre et ressentir un bien être intérieur. Contribue à améliorer la santé physique et mentale.



MAIRIE DE BATZ-SUR-MER

34 rue Jean XXIII
44740 Batz-sur-Mer
accueil@mairie-
batzsurmer.fr

Conformité RGA
Non conforme

02 40 23 92 25