

Les rendez-vous de



## Séances découverte au Centre de Yoga



### L'Albizzier

40 rue de Bellevue  
79000 Niort-Souché

## Yoga sur chaise

Pratique adaptée  
Seniors, personnes à  
mobilité réduite

**Jeudi 28 mai**  
**de 16h00 à 17h00**

## Sophrologie Dynamique

Une Pause pour soi  
Respirer, se ressourcer

**Mercredi 3 juin**  
**de 9h30 à 10h30**

**Inscriptions sur Resalib ou par téléphone**  
Une séance découverte : 10 €/personne  
Les 2 séances : 15 €

