

## Jardins ouverts - atelier Yoga

Vendredis 22 et 29 août

À l'occasion de la [9e édition des Jardins ouverts](#), découvrez les **ateliers Yoga**, les **vendredis 22 et 29 août, à 10h à la maison Bernardin de Saint-Pierre**.

Un instant pour (re)prendre contact avec votre corps en douceur et apaiser votre esprit.



### Atelier Yoga

Envie de faire une pause, de respirer, de vous recentrer? Cette initiation au yoga vous invite à découvrir cette pratique douce et accessible à tous. Mouvements simples, exercices de respiration, étirements et relaxation sont au programme !

Infos pratiques

**Vendredis 22 et 29 août**

**À 10h**

**Maison Bernardin de Saint-Pierre**

[Sur inscription](#)

À partir de 16 ans

Liens utiles

[Inscription aux ateliers Yoga](#)