

## Jardins ouverts - ateliers Yoga

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 !

Vos coordonnées

Nom

Prénom

Adresse

Courriel

Inscription aux ateliers

Atelier yoga

Oui

Non

**À noter : prévoir une tenue souple, et si possible, un tapis.** Accessible à partir de 16 ans.

**Attention :** inscriptions dans la limite des places disponibles

Horaires

Vendredi 22 août :10h - 12h

Vendredi 29 août :10h - 12h

**À NOTER : Chaque inscription est valable pour une personne**

Infos pratiques

**Vendredis 22 et 29 août**

**À 10h**

**Maison Bernardin de Saint-Pierre**

**Sur inscription**

À partir de 16 ans

Liens utiles

[Jardins ouverts 2025](#)