

LA MAIN TENDUE

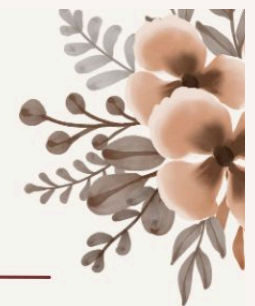
Reprise des cours ce
lundi 8 septembre 2025
à 19h15

Salle de Gymnastique de
l'école communale
de Faimés (rue A. Braas)

Contact:
Anne RIGOT
Tél: 0497/23.80.45
Mail: anne.rigot@hotmail.com



LES BIENFAITS DU YOGA



MOUVEMENTS & MÉDITATION



- 1 Permet de focaliser l'esprit
- 2 Améliore la concentration
- 3 Réduit le stress
- 4 Augmente la mobilité
- 5 Renforce les muscles



La Main tendue