

## YogaFlow

Prochaine session :

Les mardis de 18h15 à 19h45

Du 12 septembre 2023 au 31 octobre 2023

Salle communautaire, bureau municipal St-Émile-de-Suffolk  
(299 route des Cantons)

120\$ pour 8 semaines ou 20\$ le cours.

Contactez Marlene à [Yogaetcetra@gmail.com](mailto:Yogaetcetra@gmail.com)

Site web: [www.yogaetcetra.com](http://www.yogaetcetra.com)

\* Les cours se donnent en anglais

Le yogaflow permet de réunir notre corps et notre esprit en bougeant lentement et doucement.

Le 'flow' synchronise le souffle et le mouvement du corps.

Cette pratique est pour tous, jeune et moins jeune, quelle que soit votre condition physique.

Chaque pratique est différente et unique. Vous êtes encouragés d'y aller à votre rythme et à vous l'approprier.