

YogaFlow

Session de 9 semaines

3 mai au 28 juin

Les mardis 18:15 à 19:45

Salle communautaire, bureau municipal St-Émile-de-Suffolk

Les cours se donneront en anglais

Coût: 108\$

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

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

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.

YogaFlow

9 weeks session

May 15-June 28th

Tuesdays 6:15-7:45 pm

St-Emile-de-Suffolk City Hall

Classes are given in English

Cost is \$108

Contact Marlene at [Yogaetcetra@gmail.com](mailto:Yogaetcetra@gmail.com)

Website [www.yogaetcetra.com](http://www.yogaetcetra.com)

Moving slow & gentle yet still challenging the body and mind. We flow with the breath.

This practice for everybody, young & old, fit & unfit. Every practice is different & unique.

You are encouraged to go at your own pace and make it your own.