



JEUNES ET YOGA

Samedi 4 mars

Salle des Arts Martiaux

Rue de la Brunette - Varennes/Allier

15 h - 17 h



GESTION DU STRESS

Atelier pour adolescents et jeunes adultes aidant à la préparation aux examens par le yoga, favorisant la concentration et permettant de reprendre confiance en soi.

Prévoir : une tenue confortable - tapis - coussin - couverture

Tarif : 10 €

Intervenante : Laurence Deteix-Debost

Renseignements :

① : 06.45.84.76.57

✉ : jeunesetyoga@gmail.com

Réservation obligatoire au moyen du bulletin d'inscription ci-dessous à remettre à Laurence Deteix-Debost ou à envoyer à « Jeunes et Yoga », 2 rue Claudius Bourin 03150 Varennes sur Allier accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de « Jeunes et Yoga » au plus tard le mercredi 1^{er} mars.

M, Mme, Mlle (*Prénom, Nom*)

N° de portable :

Confirme mon inscription à l'atelier yoga *préparation aux examens* le 4 mars 2017
Et joins la somme de **10 €**

<http://jeunesetyoga.wix.com/yogaclasse>