

# Du YOGA à la Médiathèque !

*Une Harmonie du corps, de l'esprit et de l'âme pour améliorer le bien-être physique, spirituel et mental...*

Animées par **Jean-Jacques Gary** du « Cercle de Yoga de Feignies »,  
**3 séances gratuites** vous sont proposées pour découvrir et vous initier au yoga.

Rendez-vous à la médiathèque de Recquignies :

Les **mardis** 7, 14 et 21 décembre 2021 de **14h30 à 16h00**

**Au programme** : Des postures, de la méditation, une respiration contrôlée et d'autres techniques pour s'épanouir, atténuer ses douleurs et permettre un état de libération.



**Inscriptions nécessaires à la médiathèque :**

**03 27 39 63 88 - [mediatheque@mairie-recquignies.fr](mailto:mediatheque@mairie-recquignies.fr)**

**Pensez à apporter un plaid ou tapis pour l'activité !**



medi@nice

pass COVID-19  
sanitaire

