

ATYA

L'ASSOCIATION TOURELLOISE YOGA & ANGLAIS

ASSOCIATION.ATYA@GMAIL.COM

06 70 49 68 38 - SAISON 2025-2026

YOGA VINYASA

LE YOGA VINYASA EST UN YOGA DYNAMIQUE OÙ L'ON
VIENT LIER LE MOUVEMENT À LA RESPIRATION.
L'OBJECTIF EST D'APPORTER SOUPLESSE, ENGAGEMENT
MUSCULAIRE ET LÂCHER PRISE

LUCIE LE LUNDI 19H00-20H00
(06.21.15.66.00)

MARIE-CHARLOTTE LE MARDI 19H00-20H00
(06.23.87.24.01) 20H00-21H00

YOGA DOUX

LE YOGA DOUX AIDE À TRAVERSER LES ANNÉES AVEC
SAGESSE ET SOUPLESSE. REJOIGNEZ NOUS POUR LE
PRATIQUER DANS LA BONNE HUMEUR !

LUCIE LE LUNDI 20H00-21H00

CHRISTÈLE LE JEUDI 08H30-10H00
(06.71.12.34.03) 10H15-11H45

LUCIE LE VENDREDI 08H45-10H15

STAGES

ANIMÉS PAR MARIE-CHARLOTTE

"LES FONDAMENTAUX DU YOGA"
LE SAMEDI 13/09/25 10H00-12H00

"LE YOGA-DANSE"
LE SAMEDI 15/11/25 10H00-12H00

