



Spécialement pour les parents et proches
de personnes vivants avec des problèmes de santé mentale

Cours de Yoga Gratuit

Animée par Valérie Poirier,
Professeur de Hatha Flow, de Vinyasa et de Yin Yoga



* 5 cours de yoga d'une durée de 60 minutes
comprenant un moment de méditation. *
Dans le respect des consignes sanitaires

Les mercredis

18, 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre 2020

Dès 17h30 heures

au 1172 chemin de la Vernière, l'Étang-du-Nord
au sous-sol de CFIM

Places limitées, inscription obligatoire

Réservation ou inscription : 418-986-6456

Par courriel : eclaircie@tlb.sympatico.ca

Une invitation du Centre Communautaire l'Éclaircie