

YOGA



DESCRIPTIF

Après cette longue période de télétravail, il est important de trouver des moments où on peut se retrouver ensemble, renouer ces précieux liens humains. L'atelier yoga c'est se reconnecter avec son corps, avec soi et également avec les autres. Respiration, équilibre, relaxation, calme et concentration : un cocktail qui vous fera passer un moment privilégié et partagé avec vos collègues.



INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : INTERIEUR ou DANS LE JARDIN
DUREE : 1h-1h30