



Yoga relax avant les examens

Marssac-sur-Tarn

L'Association Autan pour soi propose aux jeunes lycéens et étudiants qui se préparent aux examens des séances de yoga relaxation à Marssac : travail postural, écoute respiratoire, relaxation et échanges autour d'un « cocktail » vitaminé (sans alcool, bien sûr...). Avant les examens, Martine, professeur de hatha yoga, vous invite à participer à une, deux ou trois séances de yoga relax vitaminé qui pourront vous aider en stimulant la concentration et le sommeil pendant la préparation des épreuves et vous aider à maîtriser le trac le jour J. Ces séances auront lieu à la salle de l'extension de la salle municipale les vendredi 25 mai, 1er et/ou 8 juin, de 20 heures à 22 heures. Martine vous attend au 06 89 49 84 16 pour vous donner toutes les infos complémentaires et vous inscrire au prix de 8 euros la séance. Il est également possible de contacter l'association par mail : autanpoursoilaposte.net (Association Autan pour Soi, affiliée à la Fédération Française Sport pour tous).