



## Yoga / MARCHISSY

Souplesse, équilibre et respiration, le yoga se pratique à chaque âge de la vie.

Cours collectifs destinés aux seniors dès l'âge de 60 ans, avec ou sans expérience préalable, dispensés dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Encadrement assuré par une enseignante professionnelle diplômée. Grâce à des postures adaptées souvent faciles à réaliser, cette activité se révèle idéale pour rester en forme.

**Salle communale** - Place du Tilleul 9, 1261 Marchissy

---

<b>Jour</b>	Mardi de 10h30 à 11h30 dès le 1er avril 2025 Hors vacances scolaires
<b>Participation</b>	CHF 18.- la séance. Abonnement semestriel. Entrée possible à tout moment. Séance d'essai offerte.
<b>Renseignements</b>	Pro Senectute Vaud, Activité physique et santé 021 646 17 21, <a href="mailto:sport@vd.prosenectute.ch">sport@vd.prosenectute.ch</a>

---

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.