

Yoga

Présentation : C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.



Activité qui se pratique : Extérieur **Intérieur**

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.