

Activité Yoga

Internat du Lycée Sévigné



Les jeudis :

les 15, 22 et 29 janvier 2026

les 05 et 12 février 2026



Horaires:

18h15 – 19h15

Tu prendras ton
repas après la
séance.

Viens avec ta
bouteille d'eau et ta
serviette.

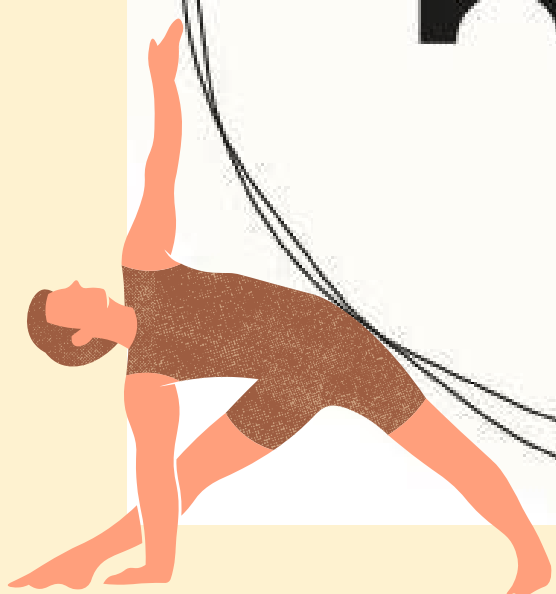
Avec
Caroline

au foyer de l'internat

"...Dans mes séances, on bouge,
on respire, on apprend à
comprendre ce qui se passe
dans son corps quand on est
stressé ou fatigué. L'idée est de
donner des outils simples et
concrets que chacun peut
utiliser avant un contrôle, pour
s'endormir plus facilement ou
pour éviter de se laisser
déborder par des émotions
fortes"...



yoga@
hOm



Great
ENERGY

Let's
go

योग
दीव
होम