

Activité Yoga

Internat du Lycée Sévigné



Les jeudis :

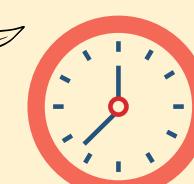
les 15, 22 et 29 janvier 2026

les 05 et 12 février 2026

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" ...



Horaires:

18h15 - 19h15

Tu prendras ton repas après la séance.

Viens avec ta bouteille d'eau et ta serviette.

