Programme – novembre 2026

Cours pour les adhérents de l'association

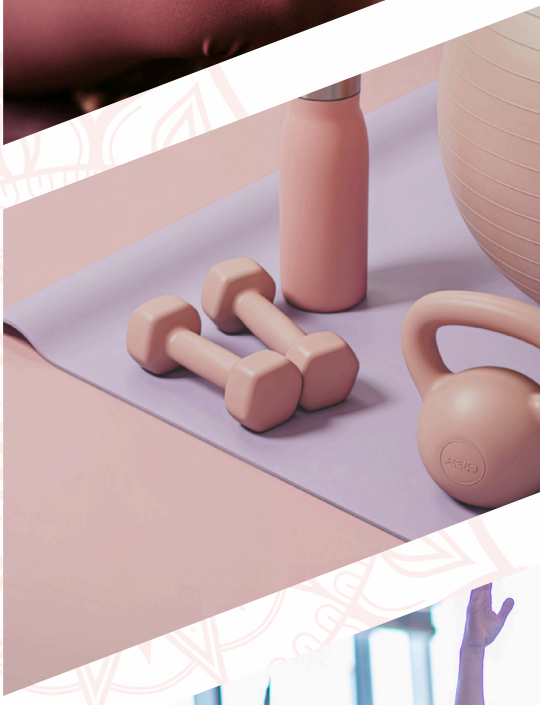


Tous les cours sont dispensés par des professionnelles, qui assurent les séances en visioconférence.



Yoga

- Lundi 2 novembre : Yoga Doux à 18h30
- Jeudi 12 novembre : Yoga Nidra à 18h30
- Lundi 16 novembre : Yoga Doux à 18h30
- Jeudi 26 novembre : Yoga Nidra à 18h30



Activité Physique Aadaptée

- Mercredi 4 novembre : APA à 18h30
- Mercredi 25 novembre : APA à 18h30



Sophrologie (cours complets)

- Jeudi 5 novembre : sophrologie à 18h30
- Jeudi 19 novembre: sophrologie à 18h30

Pour participer aux cours, merci d'envoyer un email d'inscription, précisant les dates sélectionnées.

Un email de confirmation avec le lien de connexion vous sera envoyé 48 heures avant chaque séance.

En cas d'annulation de plus de deux inscriptions, l'accès aux cours pourra être suspendu temporairement.

Contact et inscriptions :

vivreavecunenmp@gmail.com

(Cours gratuits réservés aux adhérents de l'association à jour d'adhésion et sur inscription obligatoire par mail)

VIVRE AVEC UNE NMP