

Programme d'octobre 2026

Cours pour les adhérents de l'association

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

Yoga

- Lundi 12 octobre : Yoga Doux à 18h30
- Jeudi 15 octobre : Yoga Nidra à 18h30
- Lundi 26 octobre : Yoga Doux à 18h30

Activité Physique Aadaptée

- Mercredi 21 octobre : APA à 18h30
- Mercredi 28 octobre : APA à 18h30

Sophrologie

- Jeudi 8 octobre : sophrologie à 18h30
- Jeudi 22 octobre : sophrologie à 18h30

Un email de confirmation avec le lien de connexion vous sera envoyé après réception de votre email d'inscription, précisant les dates sélectionnées pour 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)

