



## La pause Yoga

**Pour détendre le corps et clarifier l'esprit :**

Pratique douce de postures de yoga,  
introduction à la méditation et aux exercices respiratoires

Combat le stress  
Régénère le corps  
Améliore la concentration

**Profitez de votre pause de midi pour vous ressourcer :**



Tous les **Jedi**  
**12h20 - 13h20**  
à  
**Prépa-Sports**  
(Aix la Duranne)

**Cours d'essai : 5€**

(ensuite tarif à l'unité ou carnet de 10/20 séances)

Cours destinés à tous les niveaux, débutants bienvenus.

Plus d'information sur [www.yogaavecewa.com](http://www.yogaavecewa.com)

**Lieu :** Pole d'Acitivités d'Aix-en-Provence  
Prépa-Sports au coeur de la Duranne,  
285 Rue du Dr Albert Aynaud, 13290 Aix-en-Pce

Parking gratuit sur place et à proximité immédiate

Pour votre confort et afin de pouvoir profiter au maximum  
des bienfaits du yoga :

- prévoyez une tenue confortable
- mangez léger min. 1h30 avant le cours
- vous pouvez louer un tapis de yoga à 1€.

*« Qui regarde à l'extérieur, rêve.  
Qui regarde à l'intérieur, s'éveille. »*

*Carl Jung*