

**Séance de**  
**YOGA et Marche en plein air**  
**adultes**  
**Animée par Annie CHENE**

**7 €**  
la  
séance



**Mardi 4/11 et 18/11**  
**de 10h30 à 12h00**  
**inscription obligatoire**



**Douvres-la-Délivrande**  
**rdv aire de jeux du site de la Baronnie**

**"Mon défi , je prends l'air et je me renforce !"**  
**Un temps pour ralentir, respirer, ressentir...**  
**Mise en mouvement, ancrage, marche silencieuse,**  
**pauses sensorielles, postures de yoga faciles,**  
**relaxation en pleine nature**  
**Plus ou moins de Yoga, plus ou moins de marche,**  
**selon la météo**

**Prévoir : tenue souple, sac à dos ajusté avec bouteille d'eau,**  
**tapis de Yoga ou serviette épaisse, protection à la pluie ou au soleil**  
**REPLI EN SALLE en cas de forte pluie**

**Inscription et règlement obligatoires pour le 04/11/25 avant le 03/11/25 à 12h**  
**Annulation/remboursement avant le 30/10/25 à 12h**  
**et pour le 18/11/25, Inscription et règlement obligatoires pour le 17/11/25 à 12h**  
**Annulation/remboursement avant le 13/11/25 à 12h h**

**depuis votre Espace Famille ADAJ**

**(si vous n'en possédez pas, contactez-nous**  
**au 02.31.37.18.04)**

**Centre socioculturel ADAJ**  
**8 rue de l'église**  
**14440 Douvres-la-Délivrande**

