

Mindfulness Yoga Hélécine

(MYH)

voor meer energie, meer welzijn

Elke maandag, van 20h15 tot 21h30, installatie vanaf 20h05.

Sportcomplex Hélécine, Le Brouc 5, eerste verdieping, zaal 2.

De eerste twee deelnemingen zijn gratis !

Kaartje geldig voor 10 deelnemingen verkrijgbaar aan 30€.

Uitrusting: een matje en losse kledij

Elke dinsdag, van 18u30 tot 19u00, gelijkvloers, zaal 1.

Steeds gratis op dinsdag !

Mindfulness yoga oefeningen worden de dinsdag rechtstaand of zittend op een stoel uitgevoerd (geen materiaal nodig)

contact:

Paul Hunninck, rue de Léau 2E, 1357 Hélécine

paulhunninck@hotmail.com

019/656634 - 0494/198037