



Le Yoga en français

Le yoga c'est une façon de vivre ! Venez pour l'expérience au bureau de l'Alliance française, 75 Charter Oak, Hartford, CT à 3 heures de l'après-midi, le 14 janvier. (En cas de neige, nous nous verrons le 21.)

D'abord notre copine Veronica va parler un peu sur l'histoire du yoga en général , les bénéfices pour le le corps, la conscience et l'esprit ! On va apprendre l'importance de la respiration et la pleine conscience (mindfulness).

Si vous voulez participer, nous allons nous installer sur les chaises pour apprendre quelques poses.

Après nous allons prendre de l'eau, du thé herbal et quelques petits amuse-bouches.