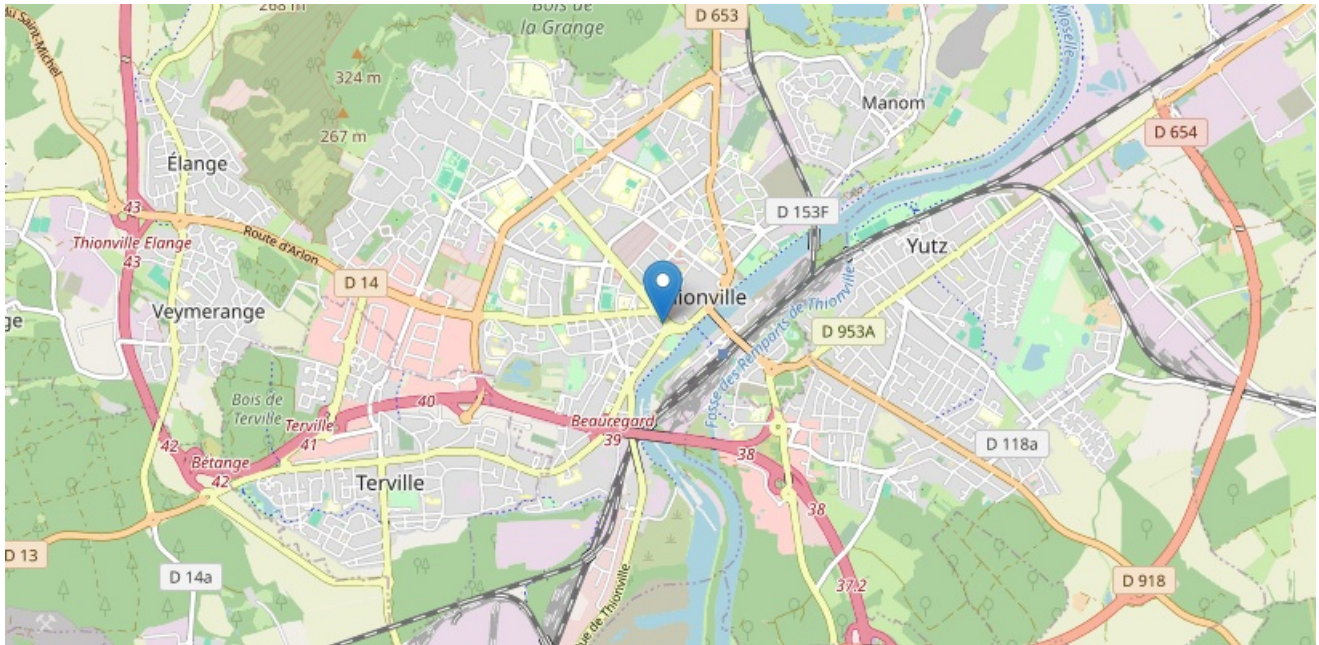


 **YOGA**

Public Cible : Adultes

Activité physique adaptée



### ADRESSE

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République  
57100 Thionville



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉ : [coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr](mailto:coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr)

🌐 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/yoga/>



### STRUCTURE

**ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR**

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République  
57100 Thionville

- Renforcer le corps et la souplesse en apprenant à mieux respirer
- Réduire son stress et vivre plus sereinement en aidant à avoir davantage confiance en soi et en améliorant la concentration

Ces cours sont animés par des professeurs de yoga, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).