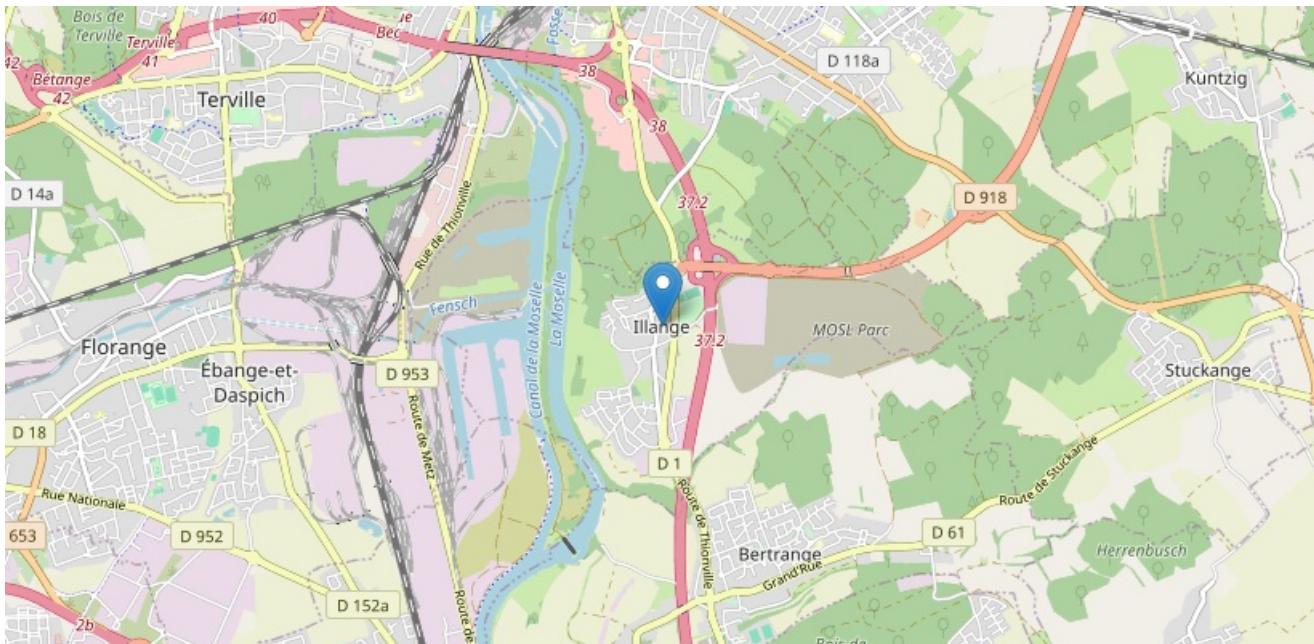


⊕ YOGA

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) Public Cible : Adultes Bien-être



ADRESSE

ILLANGE
57970 Illange



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉️ : coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

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



STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) 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).

[**En savoir + sur l'activité physique adaptée**](#)