



# Yoga pour tous

**Un yoga qu'on pratique sur chaise ou sur tapis, au choix du participant**

**Avec Nicole Houle  
instructrice**

Une façon de bouger le corps, de s'étirer et de respirer qui est très accessible pour n'importe qui ayant un désir de bouger!

\*apportez votre tapis

Série de 13 cours au coût de 135 \$  
débutant le vendredi  
20 septembre à 9h

**Inscrivez-vous  
dès maintenant**



3349 Chemin Navan, Orléans ON K1W 0K7  
Téléphone : 613 834-6808 / Info : info@rafo.ca

[www.rafo.ca](http://www.rafo.ca)