



Club Sport Senior Santé de Courdimanche
La retraite sportive du Val d'Oise aux portes du Vexin français



SAISON 2018/2019



YOGA

Animatrice de l'activité : **Denise** - Participants : **20**



Denise explique chaque posture



Denise décrit avec grande précision le mouvement



Les yogistes se concentrent



Cette posture a pour but de ressentir sa respiration



La majorité des participants ont fait une randonnée le matin même



Le relâchement en fin de posture