

Calme et bien-être avec Instant Yoga



On les a découverts pendant Un Eté à Saint-André 2022, ils sont désormais bien installés à la Maison des Sociétés. L'association Instant Yoga propose des séances le jeudi soir et vendredi midi pour les adultes, et le samedi matin pour les enfants. Ces ateliers permettront à chacun de prendre du temps pour soi, d'apprendre à respirer, et à se recentrer sur soi.

**Contacteur Lucille (professeure) 06 85 14 89 95
ou l'association : instant.yoga.salv@gmail.com**

Du CDATL au CDTL

Lors de son assemblée générale de février 2023, le Conseil Dryat des Anciens et du Temps Libre a décidé de changer de nom. Le désormais "Club Dryat du Temps Libre" est ouvert à tous, et propose toujours les mêmes activités : informatique, mémoire et jeux, ateliers posturaux et atelier équilibre ...