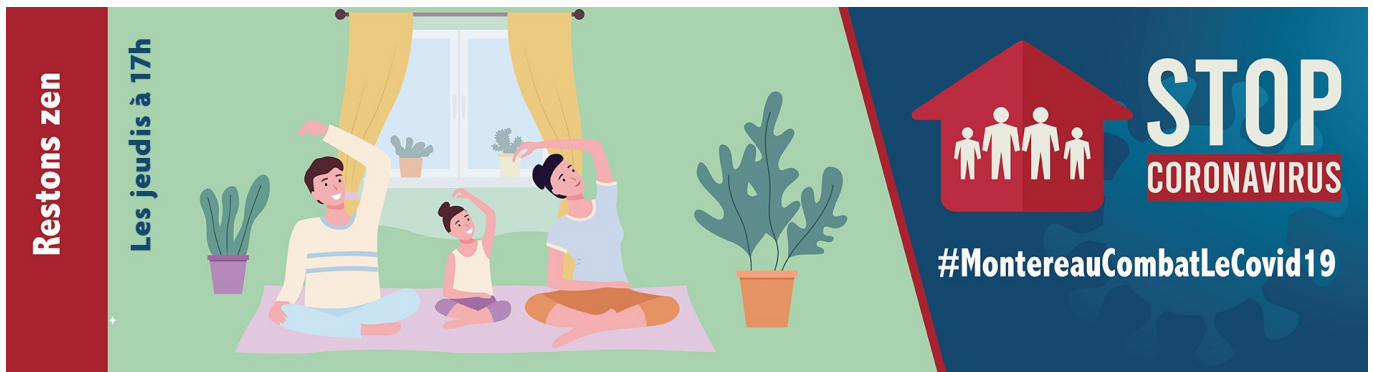


« Restons zen »



En période de confinement, il est important de continuer à entretenir son corps et son esprit. Pour toutes les générations, la mairie propose des rendez-vous réguliers avec les animateurs et intervenants municipaux sur la page facebook de la ville.

? Aujourd'hui, Hélène vous propose une séance de yoga afin de vous aider à vous évader par la pensée.

Rendez-vous jeudi prochain à 17h pour une nouvelle séance de zénitude ! ?

N'oubliez pas, pour lutter contre la propagation du Coronavirus Covid19, RESTEZ À LA MAISON !

[Montereau yoga – Restons zen #1](#)

?? ??? « Restons zen » En période de confinement, il est important de continuer à entretenir son corps et son esprit. Pour toutes les générations, la mairie propose des rendez-vous réguliers avec les animateurs et intervenants municipaux sur la page facebook de la ville. ? Aujourd'hui, Hélène vous propose une séance de yoga afin de vous aider à vous évader par la pensée. Rendez-vous jeudi prochain à 17h pour une nouvelle séance de zénitude ! ? N'oubliez pas, pour lutter contre la propagation du Coronavirus Covid19, RESTEZ À LA MAISON !

Publiée par [Ville de Montereau-fault-Yonne](#) sur Mercredi 25 mars 2020