



Séance de Yoga

18 septembre 2022

Quelques ingrédients pour une matinée réussie ce dimanche 18 septembre :

- une belle plage de la Vieille « ombre et soleil »
- Peu de vent
- Une dizaine d'Apmistes à fond la forme prêts à suivre les conseils bienveillants de Nadine, qui a réussi à transformer durant cette séance de yoga , « la Vieille » en une bande de « jeunes motivés »!

