

L'association Yogarts propose des activités reliant les sorties nature, la pratique du Yoga et de la Pleine Conscience, pour les enfants, les adultes et les seniors.

- Les cours de Yoga "Méthode Lyengar" sont assurés à Maintenon-Pierres par un professeur certifié. Cette forme de Yoga traditionnel a été élaborée par le Maître B.K.S Lyengar, dans lequel les postures sont enseignées de manière progressive et adaptée à chaque âge de la vie.
- Les cours de Yoga sont répartis par niveaux de pratique : débutants, niveau 1, niveau 2 et niveau 3
- Par style : Yoga détente et récupération (yin) ; Yoga enfants ; Seniors ;
- Les stages de Yoga en France et à l'étranger
- Les cours de Yoga parents-enfants
- Les ateliers collectifs de sophrologie et de méditation
- Cours de Yoga enfants de 7 à 11 ans
- Cours de Yoga en présentiel et en ligne du lundi au dimanche inclus