

Bien dans son Corps

Corps-Esprit-Vitalité



Cours de Yoga



Hatha Yoga

Un yoga progressif et conscient, permettant de retrouver énergie et confiance en soi, adapté aux possibilités physiques des pratiquants.

Séance d'essai et inscription toute l'année

Le tarif pour une année complète est de 200€.

(Maximum de 9 personnes par cours)

<https://biendanssoncorpsespritvitalite.wordpress.com/>

Horaires et Lieux de pratique

Studio SANA : www.sanapilates.fr

9 allée des Coquelicots
44240 La chapelle sur Erdre

Vendredi : 18h00 - 19h00

Possibilité d'ouvrir un nouveau créneau si besoin en fonction du nombre d'inscrit.

Un mot du professeur :

Mon enseignement est issu de l'école de Desikachar.

Le Hatha Yoga est une pratique posturale, associée à un contrôle du souffle, de la relaxation, des mantras, de la méditation.

Il permet notamment de réduire le stress et de se relaxer, de renforcer et d'assouplir le corps, de gagner en vitalité, d'harmoniser le corps et l'esprit.

Pour tout renseignement



Maurice : 06 12 56 88 54
Stéphanie : 06 09 23 72 26



biendanssoncorps.cev@gmail.com

Bien dans son Corps

Corps-Esprit-Vitalité



Cours de Yoga



Hatha Yoga

Un yoga progressif et conscient, permettant de retrouver énergie et confiance en soi, adapté aux possibilités physiques des pratiquants.

Séance d'essai et inscription toute l'année

Le tarif pour une année complète est de 200€.

(Maximum de 9 personnes par cours)

<https://biendanssoncorpsespritvitalite.wordpress.com/>

Horaires et Lieux de pratique

Studio SANA : www.sanapilates.fr

9 allée des Coquelicots
44240 La chapelle sur Erdre

Vendredi : 18h00 - 19h00

Possibilité d'ouvrir un nouveau créneau si besoin en fonction du nombre d'inscrit.

Un mot du professeur :

Mon enseignement est issu de l'école de Desikachar.

Le Hatha Yoga est une pratique posturale, associée à un contrôle du souffle, de la relaxation, des mantras, de la méditation.

Il permet notamment de réduire le stress et de se relaxer, de renforcer et d'assouplir le corps, de gagner en vitalité, d'harmoniser le corps et l'esprit.

Pour tout renseignement



Maurice : 06 12 56 88 54
Stéphanie : 06 09 23 72 26



biendanssoncorps.cev@gmail.com