

# YOGA

## *Yoga d'Inspiration Tibétaine*



**Ce yoga ouvert à tous, donne progressivement accès à un apaisement intérieur, à plus de vitalité au quotidien, de confiance et de conscience de soi, des autres, de la vie. Cette pratique permet un profond lâcher prise en dénouant les tensions physiques, nerveuses et émotionnelles. Pour cela nous vous proposerons des étirements, des mouvements fluides et respiratoires, des postures et des détentes approfondies.**

**Venez bailler, soupirer, venez respirer !**

| <b>Lundi</b>                                | <b>Jeudi</b>                             |
|---|--|
| <b>18 h 15 – 19 h 45</b><br>cours collectif | <b>17 H – 18 h</b><br>femme enceinte     |
| <b>20 h – 21 h 40</b><br>cours collectif    | <b>18 h – 19 h</b><br>méditation         |
|   | <b>19 h – 20 h 30</b><br>cours collectif |

*Cours d'essai offerts*

**CONTACT :**

**ENSEIGNANTS :**

**Marie-Claude HERILLARD : 06 63 49 73 66** [letempspoursoi@yoga-inspiration-tibetaine.fr](mailto:letempspoursoi@yoga-inspiration-tibetaine.fr)

**Guillaume DELATTRE : 06 70 93 32 11** [yoga.solenvie@gmail.com](mailto:yoga.solenvie@gmail.com)