

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 !

NOUVEAUTES : Yoga Enfants - Femmes enceintes - Méditation

Lundi	Jeudi
18 h 15 – 19 h 45 cours collectif	17 H – 18 h femme enceinte
20 h – 21 h 40 cours collectif	18 h – 19 h méditation
	19 h – 20 h 30 cours collectif

Cours d'essai offerts



CONTACT :

ENSEIGNANTS :

Marie-Claude HERILLARD : 06 63 49 73 66 letempspoursoi@yoga-inspiration-tibetaine.fr

Guillaume DELATTRE : 06 70 93 32 11 yoga.solenvie@gmail.com