



YOGA & BALADE MÉDITATIVE

SEANCE EN PLEIN AIR 1H15

Pratique de Yoga
adaptée à tous et
relaxation sonore, à
l'esplanade de la Tour
de Genos.
12€/pers.

AU LAC DE GENOS- LOUDENVIELLE

BALADE MEDITATIVE 2H30

Marche, yoga et méditation avec :

- une séance posturale et
exercices respiratoires
- des pauses de méditation de
pleine conscience et relaxation.

25 €/pers. Max 8 pers.

**Cours individuel
sur demande et
formules "Bien-
être" sur mesure**



**Avec Céline, professeure certifiée par la Fédération
Viniyoga**

INFO HORAIRES sur www.surlescheminsduyoga.com

RESERVATION au 06 80 18 51 49