

## **Bonne nouvelle pour les maisonnaïs !**

**Les cours de yoga reprennent avec une nouvelle professeure pour cette rentrée dans une toute nouvelle salle**



Aurélie est professeure diplômée de Hatha yoga traditionnel formée en Inde du Nord.

Elle enseigne le Hatha yoga comme il est pratiqué en Inde, c'est-à-dire selon une approche traditionnelle, en s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées depuis des siècles.

Elle travaille en douceur les postures, l'apprentissage de techniques de respirations (pranayama), la relaxation guidée et une approche de la méditation.

**Le Hatha yoga vise à équilibrer le corps et l'esprit.**

**Rendez-vous pour une séance découverte le mercredi 13 septembre de 19h00 à 20h30 au sein de la Maison Flo d'énergie - 17 grande rue 28700 Maisons au prix de 12€ au lieu de 20€.**

S'en suivront une séance tous les mercredis aux mêmes heures. Nombre maximum d'élèves : 5 dans une toute nouvelle salle très lumineuse prête à vous accueillir et à dérouler nos tapis pour une belle union et distiller une ambiance apaisante.

**Le yoga ouvre à une expérience subtile sur le chemin de la vie et conduit à la connaissance du Soi.**

Les réservations se font auprès d'Aurélie en direct via :

- **Instagram** : prema\_yoga\_mahashakti
- **Facebook**: Prema Yoga
- **Adresse mail** : maha.shakti0611@gmail.com