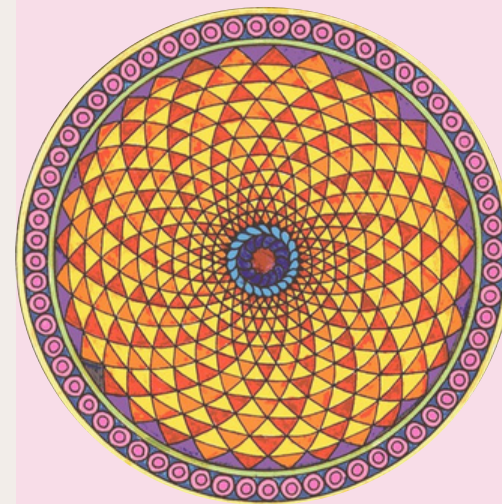


Séances de YOGA et Méditation



Séances collectives

Séances
individuelles ou en
petits groupes

YOGA en entreprise

CONTACT :

AUORE LANDY // TEL : 07 48 90 02 09

✉ ushaslecheminduyoga@gmail.com



USHAS CHEMIN DU YOGA

Retrouver Equilibre et Harmonie

Réapprendre à vivre en
conscience, le moment présent

USHAS

LE CHEMIN DU YOGA

USHAS LE CHEMIN DU YOGA

UNE SEANCE DE YOGA DE L'ENERGIE :

Chaque séance met l'accent sur le travail des postures du Hatha Yoga, associées à la respiration pour tendre à un état de relaxation profonde

L'ART DE RESPIRER DANS LES POSTURE ET DANS SA VIE

La respiration fait partie intégrante des postures et des enchainements qui amènent progressivement l'élève vers un art de respirer grâce au développement de son aptitude à se concentrer.

Mon expérience : Diplôme d'enseignante du Yoga reconnu par la FNEY (Fédération), obtenu après 4 années à l'Ecole des enseignants du Yoga de Strasbourg.

Plus de 11 années de pratique du Yoga

Post formation à Paris en cours



Forfait annuel
de 33 séances
+ 1 gratuite

Tarifs :
me contacter

1 séance : entre 6 et
8€ minimum par
séance (avec
possibilité don en
conscience)

Séances : 1h15 de Yoga et
méditation, adaptable à tous en
fonction des besoins



  USHAS CHEMIN DU YOGA
07 48 90 02 09