

à Mercredi.c'est
à Bonnemain



YOGA

à 18h et 19h15

Garder la forme

Une expérience holistique pour le bien-être physique et mental.

Des cours adaptés aux besoins de chacun

Hatha yoga, Yin et Restorative.

Philippe, professeur certifié, vous guidera pendant les séances pour maîtriser les postures et enchainements, la respiration consciente, la relaxation et la méditation pour renforcer harmonieusement le corps et l'esprit.

Rejoignez-nous pour retrouver l'équilibre et la paix intérieure grâce à notre programme de Cours de yoga. Salle des fêtes, Bonnemain.

Inscriptions au 07 49 57 49 53, ou à philippe@activeyoga.fr



ACTIVE YOGA

07 49 57 49 52 • www.activeyoga.fr

philippe@activeyoga.fr • Entreprise individuelle. Siret : 37923744900028