

COURS DE YOGA À ALLIGNY COSNE!

A la salle des fêtes d'Alligny/Cosne

Issu de l'école Kripalou, le yoga que j'enseigne est sécuritaire et bienveillant. Il s'adapte à tous tout en respectant l'alignement des articulations et l'intégrité de la colonne vertébrale.

La pratique du yoga permet de vous renforcer, de vous assouplir, de diminuer le stress et l'anxiété. Elle améliore votre sommeil, votre concentration et votre estime de vous-même. Elle accroît votre bien-être physique et mental!

Je vous invite à essayer!

J'offre un cours d'essai !!!!

Cours adultes:

Mardi: 19H 20H15
Jeudi: 10h à 11h15

Cours enfants (de 5 à 10 ans):

Mercredi: 10h à 10H45

TARIFS

Adultes:

Carte de 5 cours: 75 euros (validité de 3 mois)
Carte de 10 cours: 133 euros (validité de 5 mois)
Cours à l'unité: 17 euros

Enfants:

Carte de 5 cours: 55 euros
Carte de 10 cours: 88 euros
Cours à l'unité: 12 euros

Tarifs Famille

Carte 20 cours utilisable pour toute la famille: 200 euros

ou

Remise de 10% sur la deuxième carte (2^{ème} carte adulte ou carte enfant)

Remise de 15% à partir de la troisième carte.



Enjoy your yoga

Rachel Goldenberg

06 03 90 46 05

Pour plus d'infos contactez-moi !