

YOGA & AYURVEDA PECHS DE L'ESPERANCE (24)

Gymnase CAZOULES

Al Pè del Pueg PEYRILLAC

Les sciences millénaires de l'Inde
au service du mieux-être d'aujourd'hui

YOGA DU MATIN

Mettre le corps en mouvement en douceur,
se donner de l'énergie pour la journée..



YOGA DU SOIR

Evacuer le stress de la journée, préparer le corps et l'esprit
pour avoir un sommeil récupérateur.



YOGA SUR CHAISE

Yoga adapté aux personnes qui ne peuvent s'allonger au sol, ou rester en équilibre
debout, 1H de postures assises pour pratiquer facilement et efficacement.

YOGA ENFANT&PARENT

30 mn pour apprendre à se détendre en s'amusant sur un parcours des postures
d'animaux !! Un moment de complicité parent enfant.. à refaire à la maison !

Tarif : 50€ carte de 10 cours



YOGA in ENGLISH

Join me for a yoga class in English ! The aim of this Yoga class is for beginners
to learn how to relax, unwind and feel better with simple Yoga practices of
Asana, Pranayama and meditation.

YOGA du MATIN : le mardi 11H-12H30

YOGA du SOIR : le jeudi 19H-20H30

YOGA sur chaise : le vendredi/friday 15H30-16H30

(semaines paires) à partir du 09.02

YOGA in ENGLISH : on friday 15H30-16H30

(odd weeks) à partir du 02.02

YOGA parent&enfant : le mercredi 9H-9H30*

à partir du 07.02

cours d'essai offert

1 cours : 10€

5 cours : 50€ (valable 2 mois)

10 cours : 95€ (valable 3 mois)

20 cours : 180€ (valable 6 mois)



CONTACT & INFO : Anne 06.30.34.53.28

Bilan ayurvédique, Coaching Ayurveda & Yoga, Trame,
Formation en ligne Ayurveda & Yoga, weekends & stages

www.awakemyenergy.com