



MELATI YOGA

Des cours de Yoga près de chez vous !
Tous âges, tous niveaux, hommes et femmes !

Cours de yoga hebdomadaire (75 min) à Blanzaguet-St-Cybard.

Yin-Yang Yoga Tous Niveaux :

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir le yoga sans avoir aucune expérience préalable et pour ceux qui ont déjà pratiqué.

Nous commençons les séances par du Yang Yoga (Hatha ou Vinyasa) et finirons avec du Yin Yoga. Le Yang représente le soleil. C'est actif, les postures sont dynamiques. A l'opposé, le Yin représente la lune. C'est passif, les postures sont plus lentes et statiques. Le Yin & Yang yoga est une pratique qui favorise l'équilibre mental et physique !

Ces cours s'adressent à tous (même débutants). Les poses sont adaptées au niveau de chacun. Pour les débutants n'ayez aucune inquiétude si vous n'êtes pas souple, rappelez-vous que le yoga c'est pour tout le monde !

Créez votre compte et inscrivez-vous ici :
<https://www.momoyoga.com/melati-yoga>



Pour toutes informations, contactez-moi :

- E-mail : melatiyoga.md@gmail.com
- SMS/WhatsApp : 06.52.46.41.13 (C'est préférable d'envoyer un message)
- Facebook : @melatiyoga.md



MELATI YOGA

Des cours de Yoga près de chez vous !
Tous âges, tous niveaux, hommes et femmes !

Matériel requis :

- Tapis de yoga
- Plaid ou couverture épaisse
- Bloc de yoga
- Sangle (ou une ceinture ou une longue écharpe)

Note : ne vous lancez pas dans des achats de matériel avant d'essayer. N'importe quel tapis de sport peut faire l'affaire et j'ai quelques blocs et sangles à vous prêter.

Tarifs :

- 5€ : un cours d'essai*.
- 15€ pour un cours à l'unité.
- 50€ pour 5 cours (paiement total à la première séance)**.
- 90€ pour 10 cours (paiement total à la première séance)**.

J'espère vous accueillir prochainement dans ma classe de Yoga !
Namasté,

Mirjam Dammer

(Enseignante diplômée de l'école Viva la Vida Yoga, école reconnue par Yoga Alliance®)

Note : Il sera possible de créer de nouvelles classes sur d'autres créneaux horaires à conditions d'avoir suffisamment de personnes intéressées.

There are possibilities to create classes in English. It depends on the amount of interested people.

* Réserver au personnes résidentes dans un rayon de 30 km autour du lieu de pratique

**Les cartes sont personnelles, nominatives et limitées dans le temps