# YOGANATURE

ANA SOARES SEBAG (EI)

***Offrez à votre corps et à votre esprit une bulle de bien être en venant pratiquer le YOGA VINYASA * avec moi dans une ambiance de douceur et de bienveillance***

**où ?** **LES BOIS DE LA MADELEINE lundi 18h30-19h30**
**mercredi 10h-11h**
**ASNIERES SOUS BOIS mardi 18h30-19h30**
**ASQUINS mercredi 18h30-19h30**
**BROSSES jeudi 18h30_19h30**

**INFOS RESERVATIONS** → **0608153542**
**a.seraos@hotmail.fr**

**Je vous propose aussi des cours particuliers chez moi ou à votre domicile (si votre logement est spacieux pratiquez en famille ou entre amis jusqu'à 3 personnes)**

- Vinyasa = enchaînement de postures (asanas) ayant pour moteur la respiration dans le respect d l'anatomie de chacun, toujours sans forcer.

**1er cours gratuit puis 12€ la séance (début des cours le 12/02/24)**

RYT