



HATHA YOGA & YOGA SUR CHAISE

Retrouver l'écoute du corps, la présence au souffle à travers des temps de postures et de respirations conscientes. Aller vers Soi à travers le corps...

Une pratique accessible à toute personne ayant l'envie d'un mieux-être au quotidien.

Yoga sur chaise :

Permettre une bulle de présence et d'oxygène à travers des postures en assise et respirations conscientes, à toute personne qu'elle soit en situation de handicap, accidentée, fragilisée ponctuellement.

Cours particulier sur demande.

LE LUNDI - DE 09H15 À 10H30 : HATHA YOGA

LE LUNDI - DE 14H30 À 15H45 : HATHA YOGA

DURÉE & TARIF : 1H15-15€ / 5 SÉANCES-70€

LE SAMEDI - DE 11H À 12H : YOGA SUR CHAISE

DURÉE & TARIF : 1H-12€

Contact

Orélia Marchal : 06.11.76.06.39

E-mail : associationyogisattva@gmail.com

