



HATHA YOGA & YOGA SUR CHAISE

Hatha yoga: Une présence au corps et au souffle à travers des postures et des temps de silence qui permettent un ressenti harmonieux, un mieux-être au quotidien.

Yoga sur Chaise: Des postures en assise, douces et conscientes, à travers le passage du souffle.. Accessible à tous, y compris personnes en fauteuil.

SOIN CHI NEI TSANG

Massage taoïste du ventre: Travail des organes abdominaux grâce à un toucher doux et subtil visant à libérer les blocages physiques et émotionnels naturellement.

Il désintoxique, stimule, fortifie et harmonise le corps.

HATHA YOGA: LUNDI 14H30/15H45 - DURÉE ET TARIF: 1H15- 15€/ 5 SEANCES: 70€

YOGA SUR CHAISE: VENDREDI 15H30/16H30 - DUREE ET TARIF: 1H-12€

Cours particulier sur demande.

SOIN CHI NEI TSANG: SUR RDV- DURÉE ET TARIF: 1H- 50€

Contact

Orélia Marchal : 06.11.76.06.39

E-mail : associationyogisattva@gmail.com

