

Cours de Yoga en petits groupes

(max. 6 personnes)



Horaire	Lundi	Mardi
9h15-10h45	Green-Yoga	Green-Yoga
11h15 -12h45	Sophro-Yoga	Sophro-Yoga
18h30-20h00 18h30-19h15	Green-Yoga	Bols tibétains

Début des cours lundi 16 octobre 2023

Green-Yoga

Une pratique de Yoga complète basée sur les postures du Hatha-Yoga et quelques enchainement du Yoga-Vinyasa comprenant aussi des exercices de respiration, les Pranayamas, et une relaxation finale pour intégrer les bienfaits de la séance.

Sophro-Yoga

Une pratique douce avec postures simples et exercices de relaxation dynamique centrée sur la respiration et la visualisation positive

Bains sonores aux Bols Tibétains

Une relaxation profonde aux sons des bols chantants, carillons et gongs

Tarifs:

252€ 1 séance par semaine avec un engagement jusqu'à Pâques (21 cours à 12€)

130€ 1 séances par semaine avec un engagement jusqu'à Noël (10 cours à 13€)

462€ 2 séances par semaine avec un engagement jusqu'à Pâques (42 cours à 11€)

15€ la séance à l'unité à condition qu'il reste de la place

Possibilité de rattraper les cours sur une autre séance dans la mesure des places disponibles à condition d'avoir prévenu la veille du cours annulé. Paiement par chèque mensuel.

Renseignements au **0608308450** ou sur mon site web

<https://harmonie-corpsesprit-bretagne.com/yoga/>

