

Venez lâcher vos tensions et libérer votre potentiel ! Prenez le temps de vous ressourcer pour goûter un moment unique de paix, afin de reprendre contact avec votre vraie nature...



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

### **Début des cours lundi 5 septembre 2022**

#### **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 chant

### **Soirées Méditations autour des Nouvelles Lunes et Pleine Lunes offertes**

#### **Tarifs à partir de Novembre :**

228€ 1 séance par semaine avec un engagement jusqu'à Pâques (19 cours à 12€)

418€ 2 séances par semaine avec un engagement jusqu'à Pâques (38 cours à 11€)

15€ la séance à l'unité

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/>