

A l'heure où tout s'accélère, où la fatigue et le stress nous enchainent ;

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...



Je vous accueille chez moi en individuel ou en petits groupes pour des séances de

### **Green-Yoga au rythme tranquille**

Idéal pour débutants ou personnes qui cherchent une pratique équilibrée

### **Green-Yoga au rythme plus soutenu**

Pour un niveau intermédiaire ou personnes habituées à une pratique plus intense

### **Sophro-Yoga**

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

<b>Horaire</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
9h15-10h45		Green-Yoga			
11h -12h30	Sophro-Yoga	Sophro-Yoga			
18h00-19h30 18h45-20h15 19h00-20h15	Green-Yoga	Sophro-Yoga	Pranayama et Méditation		Green-Yoga

### **Tarifs :**

10€ la séance avec un engagement sur 12 cours jusqu'à Paques

12€ la séance avec un engagement sur 6 cours

15€ la séance à l'unité

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

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