

# Cours de Yoga en petits groupes

(max. 6 personnes)



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

**Début des cours lundi 14 octobre 2024**

## 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 thérapeutique

Une pratique douce avec postures simples adaptées à votre problématique centrée sur la respiration, le relâchement des tensions 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€)

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.

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

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

