

Saison 2018-2019

Lundi : 18h30-19h45

Mercredi : 10h à 11h15

Jeudi : 18h30-19h45

Vendredi : 18h30-19h45

Maison des Associations

Tarif : 207 €* / 228 €**

Intervenante : Valérie Bellezza

Le Yoga que je propose s'adresse à TOUS sans distinction de niveau, d'âge ou de sexe. Il a pour objectif principal de conserver la SANTE, de rester jeune et alerte. Il s'agit, dans la plus grande BIENVEILLANCE, d'apprendre à mieux connaître notre CORPS (physique et énergétique), de développer nos ENERGIES personnelles et naturellement de parvenir à la maîtrise de nos pensées, de notre MENTAL. Les cours sont basés sur un « travail » simultané sur le corps (postures assises ou debout), la respiration (avec ses différents souffles), l'énergie et le mental (concentrations). Tout cela dans la plus grande ECOUTE et le RESPECT de soi. Venez donc savourer ces « instants à SOI », trouver ou retrouver votre belle énergie sans plus attendre !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à appeler Valérie au 06.65.24.68.92.

Namasté _/_