

HATHA YOGA

avec Dominique LEBLANC

Adultes

Horaires & contenus

Débutant : Mardi, de 18h45 à 19h45

Niveau 2 : Jeudi, de 18h45 à 19h45

Pratique posturale et respiratoire ancestrale qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit.

Associé à la concentration le hatha-yoga devient méditatif.

Yoga tantrique

Yoga Nidra

Tarifs

Forfait annuel : 153 euros + carte d'adhésion

Forfait 3 essais : 15,30 euros + carte d'adhésion