

hatha Yoga

avec Dominique LEBLANC

Adultes

Horaires & contenus

Débutant : Mardi, de 18h45 à 19h45

Débutant : Jeudi 10h30 à 11h30

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 Nidra

Tarifs

Forfait annuel : 153 euros + carte d'adhésion

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

Hatha yoga & relaxation

Samedi : 9h15 – 11h15 (1mois)

Une fois par mois, pratique du Hatha Yoga et relaxation, travail sur la respiration, postures et relaxation.

Calendrier

Forfait annuel : 105 euros

