

# YOGA NIDRA

avec Dominique LEBLANC

Adultes

## Le cours

Relaxation guidée par la voix permettant de retrouver un calme intérieur, une grande sérénité.

Pratique offrant une détente mentale et physique.

## Dates & horaires

Jeudi : 17h30 à 18h30

Hatha Yoga

Yoga tantrique

## Tarifs

Forfait annuel : 153 euros + carte d'adhésion

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