

Yoga

Adultes

"Quiconque respire peut pratiquer le yoga." T.K.V. Desikacher

INSCRIPTION POSSIBLE
EN COURS D'ANNÉE

1 SÉANCE DÉCOUVERTE
OFFERTE

Séances mêlant postures, respiration et relaxation, ouvertes à tous, homme ou femme, pour tous niveaux

MEILLEUR SOMMEIL

GESTION DU STRESS

JOIE

CONCENTRATION

SOUPLESSE

RESPIRATION

TONICITÉ

Pour adultes de tout âge (à partir de 16 ans) - Débutants et confirmés

	LUNDI Hatha Yoga	MARDI Hatha Yoga	MERCREDI Vinyasa Yoga	JEUDI Hatha Yoga	VENDREDI Hatha Yoga
GROLÉJAC		9h15 - 10h45		9h15 - 10h45 18h30 - 19h45	
MILHAC		18h30 - 19h45			
SARLAT	18h30 - 19h30		18h30 - 19h30		10h15 - 11h15



O' Temps de Vivre

CONTACT - 06 33 63 27 34

Emmanuelle De Bergh (Diplômée de l'ENPY, Ecole Nationale de Professeurs de Yoga de Bordeaux)

INFO@OTEMPSDEVIVRE.COM - WWW.OTEMPSDEVIVRE.COM -  OTEMPSDEVIVRE

