Sarrant

ESPACE **A.I.R.**

Pl. de l'église - 32120 Sarrant

Yoga

Lundi 1e Août de 18.30 à 20.30
Mardi 2 et mercredi 3 août de 10.30 à 12.30.

Ces ateliers seront l'occasion de s'initier aux postures de yoga (Asanas) et à la pratique du Pranayama (technique de respiration) ou bien d'en parfaire ses connaissances.
Avec l'aide des accéssoires caractéristiques du yoga Iyengar, nous cheminerons vers une meilleure compréhention et éxécution de nombreux Asanas.

Sophie Cournède pratique le yoga depuis 24 ans. Elle a été formée à l'enseignement du yoga Iyengar au C.Y.I.M. (Cathy Boyer à Montpellier).

Tarif: 60 € les 3 ateliers, 20 € à l'unité.
Inscription dés aujourd'hui.

Info: Sophie 06 74 44 25 76
Site: *chandrayoga/jimdosite.com*

Yoga