

TARIFS

Première séance gratuite

Hatha yoga un cours : 220€

-18 ans : 185€

Hatha yoga deux cours : 325€

-18 ans : 270€

Yoga détente : 200€

Méditation : 115€



Un ou deux cours de hatha yoga
hebdomadaire(s) avec ou sans
méditation

Hatha yoga un cours avec
méditation : 290€

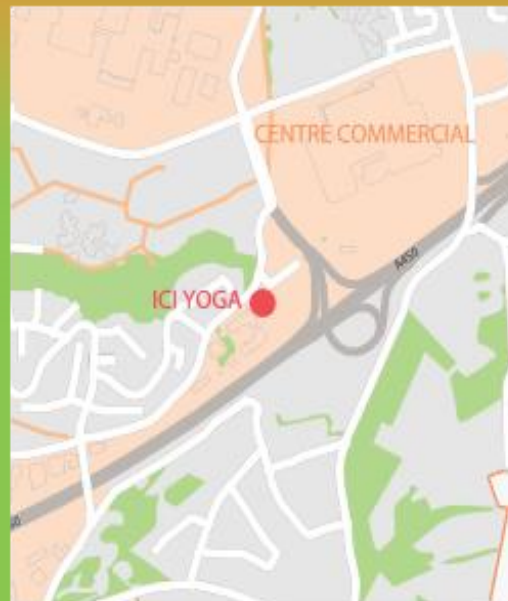
Hatha yoga deux cours
avec méditation : 395€

AVEC

Nathalie, professeur diplômée
de l'École de Yoga Van Lysebeth,
certifiée en yoga par l'Institut de
Gasquet, formée à la mindfulness et
à l'IDYT (institut de yoga thérapie)
avec le Dr Coudron

LIEU : ICI YOGA

Villa Mercedes, 151 Route de Vourles
(face au centre commercial)
www.iciyogasaintgenislaval.fr



PREVOIR

des vêtements confortables



A Saint Genis Laval

Hatha Yoga

Yoga détente

Méditation de pleine conscience

Dimanches matins yoga

06/04/43/31/75

toutenyoga@outlook.fr

www.iciyogasaintgenislaval.fr

HATHA YOGA

Tonifiez et gainez votre corps en profondeur tout en l'assouplissant par des étirements harmonieux. Améliorez votre équilibre, fluidifiez vos mouvements, déployez votre souffle, apaisez vos pensées.



Hors vacances scolaires

Lundi
de 19h15 à 20h30

Mercredi
de 18h15 à 19h30

Jeudi
de 19h15 à 20h30

YOGA DETENTE

Entre mobilisation du corps et lâcher prise, revitalisation et souplesse, une pratique du yoga tempérée et graduelle pour améliorer son bien être et se maintenir en forme



Hors vacances scolaires

Lundi ou Jeudi
de 18h15 à 19h15

MEDITATION

Débranchez tout, connectez-vous au présent dans le lâcher prise, partez à la rencontre de ce qui se passe en vous et trouvez la stabilité de votre être

Hors vacances scolaires

Mercredi
de 19h30 à 20h15



MATINEES

Deux heures de yoga avec relaxation, enchaînements, postures, souffle et méditation choisis pour servir le thème du jour

Dimanche (voir calendrier)
de 9h à 11h
15€ la matinée