

TARIFS

Première séance gratuite

Hatha yoga: 220€

-18 ans : 185€

Yoga détente: 200€

Méditations enregistrées: 100€



Hatha yoga + Méditation : 290 €

Yoga détente + Méditation : 270€

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



Prévoir

des vêtements confortables



A Saint Genis Laval

Hatha Yoga

Yoga détente

Méditation de pleine conscience
(en distanciel, séances enregistrées)

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

ou

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

Chaque semaine, vous recevrez dans votre boîte mail une séance enregistrée au format MP3. Ces séances seront proposées selon une progression annuelle, basée à la fois sur leurs durée et le type de support méditatif.



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