Yoga d'été

Prenez le temps de prendre le temps !

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h - 11h Kundalini Yoga	**10h - 11h** Yoga nature pour enfants	**10h - 11h** Kundalini Yoga	**10h - 11h30** Yoga du froid
		16h - 17H Yoga au chaud	
		17h - 18H Bain de gong	**17h - 18h** Chant de mantras

Tarifs

15 € - l'unité
25 € - Séance Yoga du froid
108 € - Carte de 10 cours
non nominative / valable 1 mois
50 € - Carte hebdomadaire
nominative

Kundalini yoga

- Postures
- Relaxation
- Méditation

> Gère le stress
> Vitalité ++

Yoga du son

- Bain de gong
- Mantras

> Bien-être
> Relaxation...

Yoga du froid

- Respirations
- Immersion dans l'eau froide

> Réduit les inflammations
> Améliore le sommeil

Hot yoga

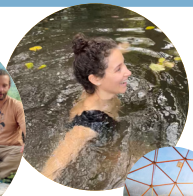
- Pratique en serre tropicale
- En maillot ou tenue légère et dans la bonne humeur

> Élimine les kilos en trop
> Améliore la souplesse

Yoga nature enfants

- Jouer au yoga

> Favoriser la coordination
> Apprendre à se concentrer et à se relaxer...



Ferme de spiruline Akal
Eco-domaine de Bouquetot
14950 ST-PIERRE AZIF

Kundalini yoga Normandie

navjiwankaur9@gmail.com
06 45 37 22 17

Graphisme : anaelle-berthelot.fr - Ne pas jeter sur la voie publique.