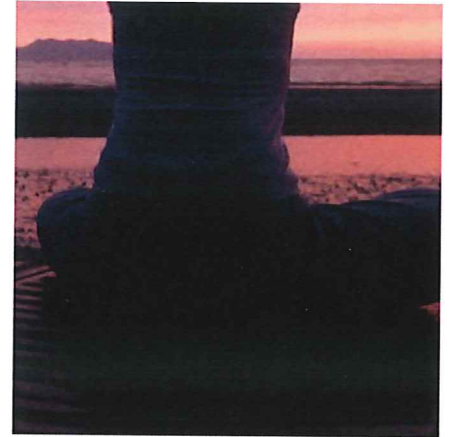


YOGA

*"Ce qui compte, ce n'est pas l'énormité de la tâche,
mais la magnitude du courage" Matthieu Ricard*



A LIGUEIL :

Le Yoga est un chemin vers Soi, vers l'Unité du corps et de l'esprit. C'est un allié dans la gestion du stress et de la fatigue.

LUNDI 10H - 11H30

Le Yoga contribue au soulagement de certains maux chroniques.

A chaque séance :
échauffement,

JEUDI 19H - 20H30

exercices respiratoires (Pranayama), postures (Asanas) et parfois aussi temps de méditation, relaxation libre ou guidée, musique, échanges...

Cours dispensés par David MICHAUD

Dans un esprit d'ouverture, venez découvrir un yoga non traditionnel, un yoga pluriel, pour aller à la découverte de Soi, de son potentiel physique, énergétique et spirituel.

INFOS PRATIQUES

A partir de 12 ans
1 cours d'essai gratuit

1 cours/semaine : 240 €
2 cours/semaine : 300 €
Tarif réduit : 210 € / 270 €
Possibilité de règlement en 3x
+ Adhésion annuelle : 10 €

Au FOYER RURAL de LIGUEIL

A partir du Jeudi 14 Septembre 2017

Association Samadhi

<https://samadhiyoga37.wixsite.com/info>

INFOS : DAVID 06.25.32.32.42 / samadhi.yoga.37@gmail.com