



Cours de Yoga

Pour faire un pas vers soi

Séances Découverte les Dimanche 20 et
27 septembre 2020
09h30 - 11h30

Salle des Tilleuls à Courtenay - merci d'apporter votre tapis

Séances de Septembre **gratuites**

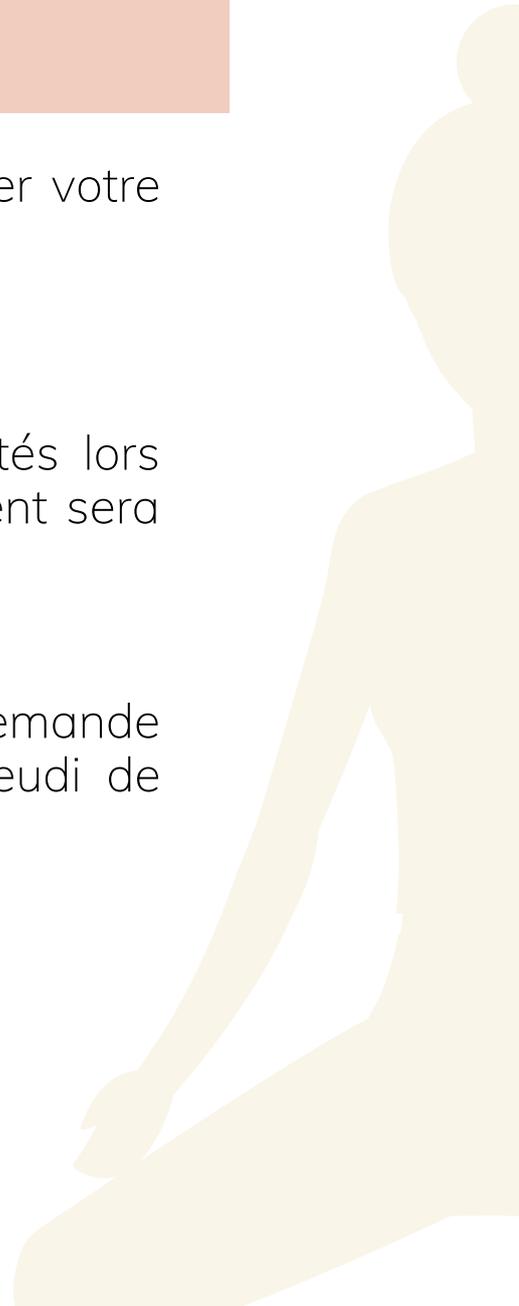
Les modalités, tarifs & horaires seront présentés lors des séances Découverte. Une offre de lancement sera proposée et prendra fin au 30 septembre 2020.

Les places étant limitées, je vous demande une **réservation obligatoire** au plus tard le Jeudi de chaque séance, par téléphone ou par mail.

Tel: 06 50 48 83 85

Mail: messimplesaventures@gmail.com

**Vous recevrez une confirmation de
réservation par sms ou mail**





Le Yoga, une aventure : la découverte de soi

Mieux se comprendre, savoir s'écouter et accueillir ses émotions, apprendre à lâcher prise.. Faire un pas vers soi, grâce au Yoga ! Je vous guide dans cette aventure au travers de différentes étapes. Chaque séance sera composée d'une pratique physique de Yoga Vinyasa et/ou Yin Yoga et de Pranyamas (exercices de respiration).

Pour les aventuriers-ières souhaitant aller plus loin, nous pourrons poursuivre la séance avec:

- De la méditation (active & de pleine conscience)
- Un atelier de développement personnel pour approfondir le travail sur soi

Les modalités & tarifs seront présentés lors des séances Découverte du mois de Septembre.

Namaste,

Claire

