

NOUVEAU

NOUVEAU

YOGA A VERNEGUES

salle des Associations
à Cazan

Cours de hatha yoga pranayama et yoga nidra
dans la tradition du natha yoga.

Une pratique de ré harmonisation du corps, du
souffle, de l'énergie et du mental qui éveille une
meilleure présence à soi, aux autres, au monde.

Horaires des cours :

Le MERCREDI (un cours d'essai gratuit)

17 h 30—18 h 30 : Hatha yoga

19 h / 20 h : Yoga nidra

Tarifs TRIMESTRIELS (sur la base de 10 cours)

1 h par semaine : 90 euros

2 h par semaine : 150 euros

Renseignements : Sandrine CILIA PRAMAYON : 06 61 74 47 81

Mail : ciliasandrine@gmail.com

Internet : natha-yoga-cilia.wix.com