



Hatha Yoga

Saison 2023 / 2024

Nouveaux ateliers
à Neuvic (Salle de danse face à l'école maternelle)

Les **mercredis** à partir du **11 octobre**
de **17h à 18h30** et de **19h à 20h30**

Les **dimanches** à partir du **15 octobre**
de **10h30 à 12h**

Séance découverte gratuite, puis une adhésion de 10 € et :

- 8 € pour une séance,
- 70 € pour 10
- 130 € pour 20
- 170 € pour l'année

Durant ces séances, l'accent sera mis sur le relâchement du corps et du mental (savasana), les étirements et les postures (asanas), et la libération du souffle (pranayama), dans une ambiance paisible et bienveillante...

*"Une once de pratique vaut mieux
qu'une tonne de théorie" Swami Sivananda*

Contact : Frédéric 06.95.53.11.61

