Les instants Yoga

Le Yoga est l'union du corps, du souffle et de l'esprit. C'est en liant le geste à la respiration que vous explorez des postures en dynamique et en statique.

À l'écoute de ses possibilités et de son ressenti, on ajuste son effort. Cela aide à lâcher de tenions, à apaiser l'esprit et à trouver le bien-être. Vous intériorisez et vous cheminez vers un état méditatif.

Venir avec son tapis, sa serviette, un coussin si besoin.

Cours collectifs le mercredi soir (hors vacances scolaires)
- De 18h à 19h15
- De 19h30 à 20h45
Première séance le Mercredi 13 septembre 2017.

Lieu : salle de motricité de l'école Élémentaire Etienne Martin
6 rue de Courtry
77181 Le Pin

Tarif : 210 euros + 20 euros pour l'adhésion (possibilité de régler en 3 fois)
Certificat médical obligatoire et valable 3 ans.
Un questionnaire santé à remplir pour les personnes qui me l'ont remis l'année dernière.

Professeur : Paula Gabinski Ratsimba
Port. : 06 63 07 68 09
Email : elanyoga77@gmail.com

Site : www.lesinstantsyoga.org