Cours de Yin Yoga



Approche plus douce du yoga traditionnel : postures maintenues relâchant tensions et blocages. Accessible à toutes,

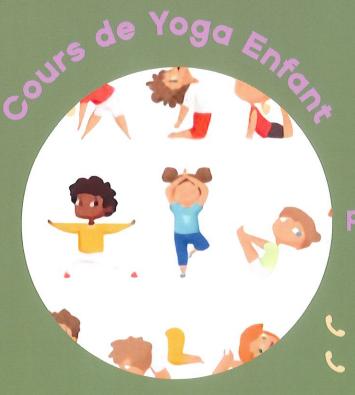
Accessible à toutes tous et à tout âge. L'esprit s'apaise, le calme s'installe, l'énergie circule harmonieusement.

<u>Séances</u> Mardi et Jeudi Yoga 10h30-12h Jeudi 12h15 : méditation

Pôle de Saint-Gatien des bois

Mardi Yoga 17h-18h30:

Salle Polyvalente Gonneville/Honfleur





Yoga enfant ou en famille : des cours ludiques et variés oour développer les capacités de l'enfant et son attention.

6.71.82.25.87