

Cours de YOGA
Le mercredi de 19h à 20h30

Le Yoga n'est pas seulement un enchaînement de postures, c'est bien plus l'exploration et la découverte de l'énergie subtile de la vie. Avec le plaisir de la pratique, le yoga procure vitalité et santé, et amène du calme dans nos pensées.

Le cours est ouvert à tous (tous les niveaux), et comprend la pratique de postures (asanas), de techniques de respiration (pranayama), de relaxation et de méditation.

Lieu

Dans la nouvelle salle communale de Chavannes-des-Bois

Prix

CHF 15.- à l'achat d'une carte de 10 entrées ou CHF 20.- la séance individuelle
Premier cours découverte gratuit

Tenue

Vêtements confortables permettant de bouger librement

Matériel

Tapis de yoga (éviter matelas trop spongieux) et éventuellement couverture ou vêtement chaud pour la relaxation en fin de cours.

Contact

L'enseignante: Lea Merazzi au 078 638 63 60 / leamerazzi@yahoo.com
ou le Président de l'association Yoga-Chavannes: Claude Bürer au 022 755 48 21

