

Cours de Hatha Yoga

Gestion du stress, Mal au dos, Bien être,
Postures, Respirations, Relaxations

Phase d'intériorisation de postures statiques et dynamique



*Je vous propose de découvrir tous les bienfaits du yoga.
Mes cours sont composés de phases d'intériorisation, de
postures, de respirations et de relaxation.*

YOGA

Hatha – Vinyasa - Nidra

Cours de yoga traditionnel,
dynamique
adaptés à tous public

Claudie Somnier



Premier cours d'essai gratuit.

Des cours de Hatha Yoga le Mardi et le Vendredi:

De 18h45 à 20h00

Salle Pezet, rez-de-chaussée

Renseignements: Tel: 06 59 32 70 57,

[Mail: merili55@hotmail.com](mailto:merili55@hotmail.com)