

Saison 24/25

(1er cours le 05/09)

YOGA

TRADITIONNEL

salle Ferdinand Bac

Jeudi 18H30-20H



RIMONT 09

YOGA



COURS 1H30 AVEC KAMALÂ

Mes courants d'enseignement :

- Sivananda
- Yoga de l'Energie (R. Clerc)
- De Gasquet

COURS D'ESSAI :

- SEPTEMBRE GRATUIT
- 10€ À PARTIR D'OCTOBRE

COURS UNITE : 15€

TRIMESTRE : 120€

LE YOGA POUR LA SANTE

Découvrez le Yoga suivant 5 principes simples selon Swami Vishnudevananda

1. Les exercices appropriés (Asanas)
2. La respiration correcte (Pranayama)
3. La relaxation correcte (Savasana)
4. L'alimentation saine (végétarienne)
5. La pensée positive et la méditation (Vedanta et Dhyana)

ACCESSIBLE A TOUS