

Cours de Hatha Yoga

Chartres de Bretagne

Salle Maurice Béjart, stade Rémy Berranger



LUNDI 17h15 à 18h30
18h45 à 20h
20h15 à 21h30

MARDI 10h à 11h15

MERCREDI 20h45 à 22h

Cotisation annuelle : 200 euros

A partir de relaxation, de mouvements simples et d'enchaînements, le yoga permet de se détendre, s'étirer et se faire plaisir !!!

Cette pratique permet de mieux habiter son corps, desserrer les ceintures du stress, être plus présent.

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à chacun de nous !

Anne-Sophie DRIEUX

Professeure diplômée de la

Fédération Nationale des Enseignants de Yoga



Contact mail : yogasamva@gmail.com

Contacts tél : Françoise au 06.32.30.34.32 ou Jessie au 06.79.38.22.74,