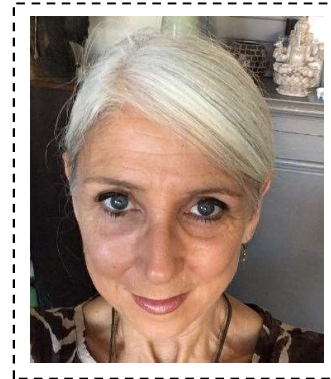




2023 / 2024



CATHERINE CHABANON

Corps et esprits unifiés

La pratique du Yoga permet au corps de trouver son équilibre naturel et enseigne à l'esprit comment être un bon conducteur intelligent et responsable de son corps.

Il équilibre les émotions grâce à la méditation et à la pensée positive.

Les postures (asanas) régénèrent le corps, le système nerveux et assouplissent les articulations.

Les exercices de respirations yogiques et la relaxation vous empliront d'énergie et de paix intérieure.

Quel que soit votre âge, votre condition physique, votre mode de vie, le Yoga aide à la décontraction mentale et au bien être physique.

Formation :

Centre International Sivananda
de HATA YOGA

**A
D
U
L
T
E
S**

YOGA ADULTES



Encadrement : Catherine CHABANON
Lieu : Salle de danse Maison du village
Horaire :

lundi de 20h à 21h30

Mercredi de 19h30 à 21h

Cotisation annuelle un jour par semaine : 450 euros
Cotisation annuelle deux jours par semaine : 690 euros

Pour toutes questions relatives aux activités, fonctionnement des séances, petit souci personnel qu'il convient d'exprimer dans le plus strict respect de la vie privée et de la confidentialité, Catherine reste à votre disposition au 06 21 09 59 98 ou oucathchabanon@yahoo.fr