

YOGA

Le yoga est bien plus qu'une pratique gymnique.

En plus d'assouplir le corps, sa pratique permet de (re)trouver une tranquillité d'esprit.



Durant les cours de yoga, je vous proposerai une pratique posturale et des exercices respiratoires.

La séance pourra se conclure par une relaxation ou bien une méditation.

Professeure de yoga diplômé par la **fédération green yoga**, j'utilise des outils adaptés à chacun. C'est la posture (asana) qui s'adapte à vous et pas l'inverse.



COURS :	Les Lundis	de 18h30 à 19h30
	Les Jeudis	de 17h45 à 18h45
	et	de 19h00 à 20h00

Au DOJO COUPERIN 2 Boulevard des Barres
77390 Chaumes-en-Brie

1 Cours découverte offert

Association VIYOGA
Professeur Virginie LEBEL
Tél.: 06.52.40.79.70
E Mail : asso.viyoga@gmail.com
Facebook : virginie.viyoga

