

# 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](mailto:asso.viyoga@gmail.com)  
Facebook : virginie.viyoga

