Ateliers Yoga

Olivia Guéroult & Hermance Puech

MAISON DE LA PINATELLE,
A CHALINARGUES 15170

Découvrir ou progresser dans le yoga
Partager le yoga en famille

Du mardi 26 février
Au vendredi 1 mars 2019

Choisissez un ou plusieurs ateliers:

Atelier Découverte I - Postures, respirations et relaxation :

Mardi 26 février de 8h45 à 12h00

Atelier Découverte II - Postures, respirations et relaxation:

Mardi 26 février de 13h30 à 16h30

Atelier Famille*- Découvrez le yoga avec vos enfants (dès 5 ans) pour une pratique ludique :

Mercredi 27 février, de 8h45 à 12h00

Atelier Approfondissement I - Focus sur les Chakras:

Jeudi 28 février, de 8h45 à 12h00

Atelier Approfondissement II - Focus sur les Mudras:

Jeudi 28 février, de 13h30 à 16h30

Atelier Approfondissement III - Focus sur les Mantras:

Vendredi 1 mars, de 8h45 à 12h00

1 atelier 30€// 2 ateliers: 55€// 3 ateliers: 80€
*** 35€ pour un adulte et un enfant (dès 5 ans)**

Prévoir une tenue confortable et un tapis de yoga

Places limitées

Réservez par téléphone avec Olivia au 06 84 49 16 63 ou Hermance au 07 78 58 85 57, par email olivia.gueroult@nordnet.fr, hermance.puech@gmail.com