

yoga

TOUS LES MERCREDIS EN JUILLET !

10h - Yoga extra doux

- Mobilité et souplesse
- Renforcement doux

18h - Yoga dynamique

- Inspiré du ashtanga-vinyasa
- Engagement musculaire

19h15 - Yin Yoga

- Lent et méditatif
- Détente profonde

Ose Yoga
25 rue Camille Gaudemard
07270 LAMASTRE

Tout matériel fourni
10 € / cours



Yogini depuis 2015, formée de 2016 à 2018 entre l'Inde, la Thaïlande et la Colombie, je m'intéresse au travail de C. Wallis. J'étudie le Tantra (classique et néo) et enrichis mes cours des enseignements de Adyashanti, P. Grilley, B. Clark et De Gasquet.

claire



**Réservation
conseillée !**



www.ose-yoga.fr - claire@ose-yoga.fr - 06 67 05 56 60