



## CORE-YOGA

✦ 15€

Vendredi 15h-16h15

Gym douce qui allie respiration profonde et exercices physiques pour renforcer, entretenir, rééduquer et développer le corps.

Les mouvements sont adaptables aux personnes ayant des contraintes physiques (surpoids, douleurs articulaires, suite d'accouchement, etc.).

## MÉDITATION

✦ Prix libre

Mercredi 18h30-19h30

Méditation guidée à travers divers techniques (stretching, respiration, concentration, etc.) - Sur réservation

## COURS PARTICULIERS ✦ à pd 40€/h

Horaires à définir

Au choix : Hatha Yoga, Core-Yoga, Stretch-Yoga, Méditation guidée.

Cours dispensés par Alexandra Flamand,  
professeur de yoga certifiée YAI

Contact 06 37 63 07 98



COMPLEXE SPORTIF L'ARLÉSIENNE  
RUE DES CHARDONS BLEUS - CHAMROUSSE 1750

