

HATHA- YOGA avec Marie-Claude



Saison 2024 – 2025

--La séance de Yoga est constituée de Respirations , Postures et Relaxation qui vous procurent une grande Détente.

--Les Postures ou Asanas apportent de la souplesse bien sur mais aussi du gainage , une conscience du corps , un maintien solide.

--Les séances sont adaptées aux personnes, à la saison

--Dans l'année , nous aurons des stages pour approfondir d'autres aspects du Yoga (Yoga pour les yeux , Yoga hormones ,Yoga pour l'hiver, Méditation , Yoga nidra)

à **SALLANCHES, AlpShowDance, 341 quai de Warens**

Mardi 10-11h Jeudi 18h-19h et 19h15-20h15 .

Premiers cours les mardi 10 sept et jeudi 12 sept , inscriptions sur place
Attention : venir avec sa tenue confortable , son tapis et son plaid



Comment payer les séances ? 14 euros/séance ou 100 euros/carte de 10 séances /valable pour l'an 2024-2025.à régler sur place (chèque ou espèces)
(les cartes de l'an dernier sont valables jusqu'à fin septembre 2024)

Nouveau ! Une cotisation de 10 euros pour l'année scolaire 2024-2025 vous sera demandé au nom de AlpShowDance

avec **Marie-Claude Hubert, Prof de Hatha-Yoga,Naturopathe, Formée en Relaxation-Yoga-Nidra, Accompagnatrice Montagne**
06 72 82 87 99 yogarando@gmail.com , www.yogarando.com

