



YOGA IYENGAR®
CÉVENNES - SADHANA

YOGA IYENGAR®

L'enseignement du yoga selon B.K.S. Iyengar est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yogique). Le tout s'effectue dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision.

Cours avec Paul

à partir du 18 Septembre 2023:

Les Vans (Espace sportif et Culturel)

Débutants : lundi à 12h15 (Salle de Danse)

Intermédiaires : mardi à 19h30 (Dojo)

Malbosc (Ancienne École)

Débutants : mercredi à 15h45

Intermédiaires : mercredi à 17h15

Saint-Brès (30500) (Salle Polyvalente)

Débutants : mercredi à 11h

Intermédiaires : jeudi à 17h30

TARIFS:

Carte 10 Cours: 120€

Trimestre: 110€

Année: 290€

**Cours d'essai
GRATUITS**

Cours avec Téréza

à partir du 11 Septembre 2023:

Peyremale (Salle Polyvalente)

Intermédiaires : lundi à 9h15

Soft : lundi à 11h



yoga.sadhana.asso@gmail.com / www.pauljonesyoga.com

Téréza 06 69 93 97 93



Yoga Iyengar Cévennes Sadhana