

# COURS HATHA YOGA FLOW

Ce cours est disponible avec la distance et l'hygiène demandé.

Mes séances sont accés sur le **respect** de chaque participant(e).

Nous travaillons : la **respiration**, la **souplesse**, le **renforcement** et la **relaxation**.

*Laissez votre respiration délier les nœuds dans votre corps et votre esprit.*

**Accessoires de yoga :**

Un tapis yoga / un cousin /deux briques yoga /un linge / une couverture

## Cours collectif 90 minutes

Carte 1 séance 25.-

Carte 12 séances 300.-

- **Lundi 18h15 cours collectif actif**

✓ Le cours d'essai est au même tarif qu'une séance

## Cours privée 75 minutes

Carte 1 séance 80.-

Carte 4 séances 320.-

Carte 8 séances 600.-

➤ **Jours disponibles seront à fixer selon notre entretien**

**Prendre du temps pour TOI**

Détends-Toi,

Prend du temps pour Toi,

Permits-Toi des pauses.

Consacre-Toi à tes occupations préférées ou en découvre des nouvelles.....

Retrouve ta joie, ta santé, tes ambitions.....

Permits-Toi de respirer tes émotions différemment et d'expirer doucement

**La saveur de la rencontre en Soi.**



[www.info.yoga-soham.ch](http://www.info.yoga-soham.ch)

079.69.79.553

Namaste : mon âme salut ton âme