



AUTOMNE 2018

12 septembre - 28 novembre

RESPIRER | S'ÉTIRER | BOUGER | RELAXER

YOGA - Fondements de la pratique

MERCREDI 18h30 - 19h30

Ce cours s'adresse à toute personne voulant s'initier à la pratique du yoga ou souhaitant revisiter et explorer les bases respiratoire et posturale pour approfondir sa pratique.

Les poses seront enseignées et exécutées dans la conscience de la respiration et du corps, avec différentes possibilités d'adaptation, et ce, selon la pédagogie viniyoga qui se veut progressive et respectueuse de chaque personne.

ESSAI - 5 septembre (5\$)

Début - 12 septembre

TARIFS

12 semaines

180\$ / 18\$ la séance | Étudiants 144\$ / 12\$ la séance

INFORMATION et INSCRIPTION

sarahyoga.viniyoga@gmail.com | 418-724-4170 | 



431, rue des Artisans, Rimouski