



*Membre de la
Fédération Francophone
de Yoga*



Session d'automne

12 semaines du 24 septembre
au 10 décembre 2014


Mercredi soir de **17 h à 18 h 15**

\$ 165 pour 12 classes
(Payable en 2 versements)

Inscription possible en tout temps
(\$ 15 par classe)

Pour information et inscription:

Claudia Maranta

 438.885.5788

claudia@yoga-equilibre.com

www.yoga-equilibre.com

Studio 1900moov

7080 Alexandra
suite 500, Montréal

hatha yoga traditionnel

Cours pour débutants

Le Hatha yoga s'adresse à toute personne qui veut s'occuper de son bien-être, de sa santé et de son équilibre physique et mental. C'est un apprentissage des postures, de la respiration profonde et de la méditation qui nous apprend à vivre l'instant présent. La pratique du yoga tonifie le corps, augmente la force musculaire, développe la souplesse et améliore la qualité de vie en diminuant les impacts du stress (mal de dos, fatigue, surmenage ...)

Aucune expérience de yoga requise
Bienvenue aux 50 ans et plus