



Sādhaka yoga

DES RACINES À LA CIME

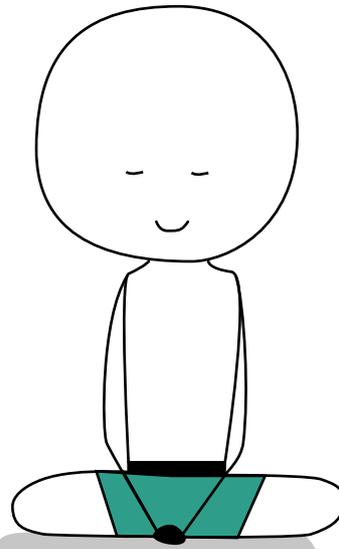


LARCHANT
ANIMATION

26, 27 JUILLET ET 30, 31 AOÛT

À LARCHANT de 18h30 à 20h

1h30
10 €



Réservez en ligne
ou par SMS au 06 47 68 13 26

ATELIER ESTIVAL DE YOGA*

avec
Antonine Rochet

PROGRAMME :

MARDIS 26 JUILLET ET 30 AOÛT : pranayama (art de la respiration)

MERCREDIS 27 JUILLET ET 31 AOÛT : asanas (pratique des postures)

Que faut-il pour faire du yoga ?
Simplement un corps et un esprit.

* *Inspiré des méthodes Iyengar et De Gasquet.*

06 47 68 13 26
yoga@antoninerochet.fr
<http://yoga.antoninerochet.fr>

Salle des Sablonnières
1 rue de la cave de Châtenoy
77760 Larchant