YOGA KUNDALINI

VAYRES

S'offrir un temps pour soi,
en pratiquant un yoga traditionnel.

Des postures, des techniques de respiration,
de la relaxation et de la méditation.

Ce yoga apporte un profond
bien-être physique et mental.

Equilibre du système nerveux , réduction du stress, amélioration du sommeil, assouplissement , éveil de conscience...

Le cours d'essai vous est offert !

Association Sadhana
Tel 06 16 09 32 31
sadhana.yoga@aol.com
http://kundalinisadhana.fr

COURS DE YOGA

Adultes – Ados

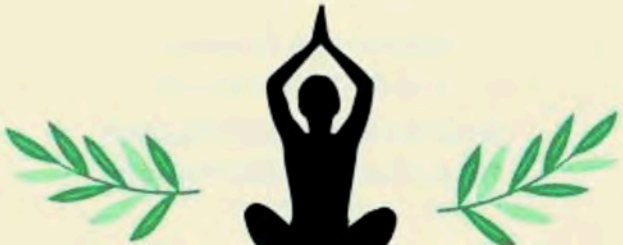
LIBOURNE : Jeudi 10h30-11h45
Salle « Amalgame Danse » 32 rue de la Marne
Contact : Stella 06-64-38-61-66

VAYRES : Lundi 19h15-20h30
Salle du Blason - Mairie

ST LOUBES : Lundi 19h30-20h45
Ecole Maternelle l'Ile Bleue
Contact : Sandrine 06-87-36-01-72

STE EULALIE : Mardi 19h30-20h45
Complexe Sportif rue Portman

LORMONT : Mercredi 18h00-19h15
19h30-20h45
22 rue de la Chataigneraie

MONTUSSAN : Mercredi 19h30-20h45
Salle du Dojo Rue de la Raffette
Contact : Esther 06-03-33-80-80

ST SULPICE : Jeudi 19h30-20h45
Ecole Maternelle Les Ecureuils