

Ateliers Yoga

JANV - MAI 2022

APOAES SAINT-PAUL-LES-DURANCE

RÉSERVATION SUR WWW.SOYOE.FR

OU AU 07.84.32.30.75



29 JAN | 09H30-12H

L108 Salutation au Soleil - Ouvert à tout.e.s
Respiration - Salutation au Soleil - Méditation
10€ APOAES - 25€ non-membres APOAES

26 FEV | 9H30-12H

Yoga "Séquence à la Lune" - Ouvert à tout.e.s
Séquence lente où le travail est axé autour des
hanches et du bas du dos.
10€ APOAES - 25€ non-membres APOAES

26 MARS | 10H-12H

Danse du Dragon - Ouvert à tout.e.s
Mélange du yoga vinyasa et de qi gong pratique
dynamique pour travailler tout le corps et le mental.
10€ APOAES - 25€ non-membres APOAES

21 MAI | 10H-12H

Yin Yoga "Lumière & Vibration" - Ouvert à tout.e.s
Yoga inspiré du Taoïsme favorisant l'introspection où
nous travaillerons autour du méridien du coeur

~~25€ - Inscriptions sur www.soyoe.fr~~

10€ APOAES - 25€ non-membres APOAES