

YOGA

Association Santih Yoga :
-cours collectifs



-cours individuels (yogathérapie)
-atelier Yoga sutra (1 séance/mois)

MARDI :12h00-13h15: ST MAMET(salle des Auvergnats)

MERCREDI :19h15-20h30: ROANNES STE MARY

JEUDI:18h45-20h00: ST MAMET(salle des Auvergnats)
(1^{er} cours d'essai gratuit)

Début des cours :

MARDI 11 SEPTEMBRE 2018

(Saint Mamet)

Prévoir un tapis, une tenue confortable, un pull, un plaid, des chaussettes pour les « frileux », des coussins et un support d'assise convenable (brique, zafu, banc de méditation)
A très bientôt de vous rencontrer sur le tapis ...

Contact:Stéphanie ISSAULAN
06.37.38.31.68