

Association Hamsa Go Yoga

COURS de YOGA à CUZAC (salle des fêtes)

le mercredi de 19h15 à 20h30 à partir du
mercredi 11 septembre 2024

LES BIENFAITS DU YOGA

- > détente
- > stabilité et énergie
- > tonification
- > vitalité
- > découverte du souffle
- > connaissance de soi

**Viniyoga – L'adaptation du yoga
à chacun.**



Hamsagoyoga@gmail.com

06.74.76.02.45

Se munir d'un tapis de Yoga et
d'un coussin de méditation

TARIFS: 90 euros (+cotisation IFY 17€)
le trimestre, ou 250€ /an.

Geneviève OLIVIER, diplômée IFY
Institut français du yoga
Cours collectif à partir de 16 ans, ouvert
aux femmes enceintes, si besoin
adaptable.