

Cours de Yin Yoga



Approche plus douce
du yoga traditionnel :
postures maintenues
relâchant tensions et
blocages.

Accessible à toutes,
tous et à tout âge.
L'esprit s'apaise, le
calme s'installe,
l'énergie circule
harmonieusement.

Séances **Mardi et Jeudi Yoga 10h30-12h**
Jeudi 12h15 : méditation

Pôle de Saint-Gatien des bois

Mardi Yoga 17h-18h30 :

Salle Polyvalente Gonneville/Honfleur



Cours de Yoga Enfant



Yoga enfant ou en famille :
des cours ludiques et variés
pour développer les capacités
de l'enfant et son attention.

☎ **06.71.82.25.87**

☎ **laquerresophie@gmail.com**