

Le 11/08/2022

de 18H30 à 20H00

Maison de Sadhana

organise

Cours de Natha Yoga

Contact organisateur

Mireille Saintoul
Tel. : 0546914060
Email : mireille.saintoul@sfr.fr

Adresse de l'événement

LA TUISINERIE
17770 SAINT-BRIS-DES-BOIS

Conseil : pensez à contacter l'organisateur pour savoir si l'événement est toujours d'actualité avant de vous y rendre et pour réserver si besoin.

Description

Cours avec Laetitia

Enseignante de yoga depuis 6 ans, j'ai à coeur de partager les bienfaits du Natha yoga, un yoga traditionnel du nord de l'Inde dont la particularité est d'associer des techniques de souffle aux postures.

Chacun avance à son rythme et en fonction de ses possibilités, les outils proposés sont des outils de connaissance de soi



Carte : zoom 1



Carte : zoom 2



Carte : zoom 3

Site de l'événement : <https://maisondesadhana.jimdofree.com/>