

**Le 15/08/2022**

**de 19H00 à 20H30**

**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/>