

Yoga & Méditation à Riex

Avec Patricia Pfister - Instructrice de Yoga

A quoi puis-je m'attendre ?

- Postures de yoga (asana), respiration (pranayama), relaxation et méditation
- Approche somatique au mouvement
- Exploration du lien entre le corps et esprit par le biais du souffle
- Découvrir et cultiver l'écoute et acceptation de son corps

Ces cours sont accessibles à tous les niveaux de pratique du yoga.

Horaire :

Jeudi soir : 19h30 à 20h30 sans pause (sauf situation exceptionnelle)

Lieu :

Salle St-Théodule - 1097 Riex

Prix des abonnements : (uniquement débités si participation)

10 leçons : **CHF 220.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 270.-** pour les non-membres

A verser sur le compte de :

*Sanasports Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548
ou sur facture fournie par le secrétariat sur demande*

Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

Information:

Tél: 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve: 9h-12h / Je: 14h-17h) – fax: 021 320.22.04

E-Mail : info@sanasports.ch - Inscription par téléphone possible.

Patricia PFISTER (Yoga Cove)

Instructrice de yoga – Certifiée par Yogacampus London et Institut de Gasquet - Paris



**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :
www.sanasports.ch/activites/inscription-cours**