

YOGA ET SOUFFLE

Lundi de 19h15 à 20h30

Espace culturel d'Arbaz

trimestre de l'automne 2017 :
les cours débutent le 4 septembre
et se terminent le 11 décembre 2017.

Tarifs : 286.-/trimestre (13 cours)
CCP : 17-338046-9
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9



Pas de cours les lundis 23 et 30 octobre

Fonctionnement : Les cours se paient par trimestre, au tout début du trimestre.

Contenu : yoga postural classique avec travail du souffle : rythmes et techniques respiratoires dans les postures, prânâyâma et développement de la respiration.

Anoula Sifonios,
Ruelle du Crêté, 1976 Erde
027 565 94 94,
anoula.sifonios@shunyatayoga.ch
www.shunyatayoga.ch