

YOGA ET SOUFFLE

Lundi de 19h15 à 20h30

Espace culturel d'Arbaz

trimestre de l'hiver 2017 :
les cours débutent le 8 janvier
et se terminent le 26 mars 2018.

Tarifs : 220.-/trimestre (10 cours)
CCP : 17-338046-9
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9



Pas de cours les lundis 12 et 19 mars
Les cours continuent pendant les relâches de février

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
anoula.sifonios@shunyatayoga.ch
www.shunyatayoga.ch