

YOGA ET SOUFFLE

Lundi de 19h15 à 20h30

Espace culturel d'Arbaz

trimestre du printemps 2018:
les cours débutent le 16 avril
et se terminent le 25 juin 2018.

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

Pas de cours le lundi de Pentecôte (21 mai)

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.



इतिथेन्युत्तरे युञ्जते

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