

# YOGA ET SOUFFLE

**Lundi de 19h15 à 20h30**

Espace culturel d'Arbaz

trimestre de l'automne 2018:  
les cours débutent le 3 septembre  
et se terminent le 17 décembre 2018.

**Tarifs :** 308.-/trimestre (14 cours)  
CCP : 17-338046-9  
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9



Pas de cours les lundis 15 et 22 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  
anoula.sifonios@shunyatayoga.ch  
www.shunyatayoga.ch