

# YOGA ET SOUFFLE

## Lundi de 19h15 à 20h30

Espace Shûnyatâ  
rue d'Onna 5 - 1974 Arbaz

trimestre de hiver 2019:  
les cours débutent le 14 janvier  
et se terminent le 8 avril 2019.

**Tarifs :** 300.-/trimestre (12 cours)  
CCP : 17-338046-9  
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9

Pas de cours le lundi 4 mars

**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,  
anoula.sifonios@shunyatayoga.ch  
www.shunyatayoga.ch