

YOGA ET SOUFFLE

Lundi de 19h15 à 20h30

Espace Shûnyatâ
rue d'Onna 5 - 1974 Arbaz

trimestre du printemps 2019:
les cours débutent le 6 mai
et se terminent le 24 juin 2019.

Tarifs : 175.-/trimestre (7 cours)
CCP : 17-338046-9
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9

pas de cours le 10 juin 2019 (Pentecôte)

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