

YOGA ET SOUFFLE

Lundi de 19h à 20h15

Espace Shûnyatâ
rue d'Onna 5 - 1974 Arbaz

trimestre de l'automne 2019:
les cours débutent le 2 septembre
et se terminent le 16 décembre 2019.

Tarifs : 350.-/trimestre (14 cours)
CCP : 17-338046-9
IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9

pas de cours le 14 et le 21 octobre 2019

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