

# 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