



*Quel que soit votre âge et condition physique,
le yoga s'adapte à chacun.e*



Rejoignez-nous pour les séances : (Salle d'activité n.1 de l'ancienne école) 1er d'essai gratuit

Jeudi matin 10h30h

Samedi matin 10h30h

Ou bien à un autre horaire dans une commune voisine.
N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.

Contact :

Portable: 06 74 85 53 64

Mail: yogaelle6@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100062956343091>

Web: <https://yoga-elle.fr>

Vivre mieux en cessant de violenter son corps et son mental, en étant à l'écoute de ses sensations, besoins et aspirations, c'est ce que nous offre le Yoga.

La pratique physique assouplie, renforce, soulage, entretient votre bien-être en reconnectant votre corps à votre respiration et votre esprit. Elle est une des 8 branches du yoga qui ne se limite pas à vouloir reproduire des postures plus ou moins acrobatiques.

Le yoga est une philosophie de vie.

Vous souhaitez mettre à distance les préoccupations, les fluctuations du mental et vous reconnecter à votre corps, à vous-même ? Venez nous rejoindre, venez essayer !

*Namasté
Gaëlle*