

HATHA-YOGA

Cours hebdomadaires



Harmoniser le corps, l'esprit et le souffle pour favoriser la détente, retrouver de la vitalité afin d'atteindre plus de sérénité ; à l'aide de postures qui développent en douceur la souplesse et la musculation.

**Deux cours tous les vendredis
de 12h30 à 13h45 et de 18h30 à 19h45
au Dojo 26 ; 18 rue Chorier à Valence**

Renseignements et inscriptions : Anne 06 62 15 47 11
Page FB : Énergéïa - <https://www.annebuguet.net/yoga>
avec une enseignante diplômée