

YOGAS et MÉDITATION



CENTRE SOCIO - CULTUREL D'ESCHAU

REPRISE
LE 2 SEPTEMBRE 2024

Accessibles à tous et en musique
Attention, Fluidité, Sérénité, Immobilité,
Douceur avec soi même et avec les autres,
Ouverture, Connaissance de soi...



CHOISISSEZ LE YOGA QUI VOUS CONVIENT
Premières séances gratuites

LOU YONG TAO TÖ QI
LUNDI 18H00 - 19h15
Cours hebdomadaire

Méthode énergétique de santé et de longévité qui stimule la circulation énergétique dans tout le corps - **Avec Marie Jo**

LAHORE NADI YOGA
MARDI 18H30 - 19h45
Cours hebdomadaire

Réductions des douleurs des articulations des membres et de la colonne vertébrale conduisant ainsi à une profonde détente.
Yoga de la douceur et de l'énergie. **Avec Eve**

YOGA DE SAMARA
MERCREDI 19H30 - 20h45
JEUDI 13H45 - 15h15
Cours hebdomadaire

Méditation en mouvement. Il permet d'améliorer de manière significative la concentration, le sommeil, ou encore la mémoire. Il s'agit en effet d'une méthode anti-stress.
Avec Françoise et Nathalie

MÉDITATION
VENDREDI 9H00-10H15

La méditation conduit à plus de bien-être et à une meilleure santé ; ses effets plus profonds sont une meilleure connaissance de soi, de ses pensées, de ses émotions.
Contactez Henriette

TARIFS YOGA :
85€ par trimestre
220€ pour l'année
12€ la séance

Pour tous renseignements contacter :
Henriette : 06 21 42 70 23 Christiane : 06 45 51 30 09
Site internet : www.yoga-eschau.fr