Cours de HATHA YOGA

dès janvier 2016

à la Maison Verte à Romont

LUNDI de 18h30 à 19h30 ou JEUDI de 9h à 10h

Adapté à tous les niveaux

Le Hatha Yoga se base sur des techniques et enseignements ancestraux traditionnels de l'Inde, lesquels vous accompagnent au bien-être, à la santé et à l'harmonisation de vos corps physique, émotionnel et mental. Il utilise des exercices de respiration, de méditation et des positions statiques et dynamiques, lesquelles travaillent la souplesse, la force, la résistance, l'équilibre et la concentration.

1ère séance offerte - 220 Fr. par trimestre

Venez découvrir gratuitement une séance à la Fête d'Hiver de la Maison Verte le 12 décembre de 11h à 12h.

Maribel Bueno, 076 479 36 27
Enseignante diplômée de Hatha Yoga
Maison Verte à Route de la Gare 2, Romont