

Quelle pratique vous ressemble ?



Yoga intégral

Une pratique complète associant postures, respiration, détente et conscience du corps.



Pilates

Renforcement musculaire, posture, mobilité et travail du centre du corps.



Yoga aérien

Une pratique originale en suspension pour découvrir autrement le mouvement.



Yoga Pilates

Une approche combinant mobilité, équilibre, renforcement et bien-être.



Yoga sur chaise ou sur tapis

Des séances adaptées, notamment aux seniors et aux aidants.

Cours près de chez vous



LUNDI



Ma Campagne – Angoulême

- Pilates • 17h30–18h30
- Yoga aérien • 18h45–19h45



MERCREDI



Touvre

- Yoga intégral • 10h00–11h15



MERCREDI



Vars

- Yoga intégral • 15h30–16h45
- Yoga intégral • 17h00–18h15
- Pilates • 18h30–19h30



JEUDI



Touvre

- Pilates • 10h15–11h15
- Yoga intégral • 19h45–21h00



JEUDI



La Rochefoucauld-en-Angoumois

- Pilates • 12h30–13h15



JEUDI



Vouzan

- Yoga Pilates • 16h30–17h30



JEUDI



Dirac

- Yoga intégral • 18h00–19h15



VENDREDI



Luxé

- Yoga sur chaise • 9h30–10h30
 - Yoga sur tapis • 10h45–11h45
- cours seniors ou aidants*



Suivez-nous sur Facebook

Yoga Intégral Charente
@yogaintegralcharente

Yoga Aérien Charente
@yogaaeriencharente

Yoga Pilates Charente
@yogapilatescharente



Renseignements
& réservation :

06 85 45 98 67

Un moment rien que pour vous

Des pratiques douces et accessibles
pour cultiver votre bien-être au quotidien.



Retrouver mobilité
et souplesse



Renforcer le corps
en douceur



Améliorer l'équilibre
et la posture



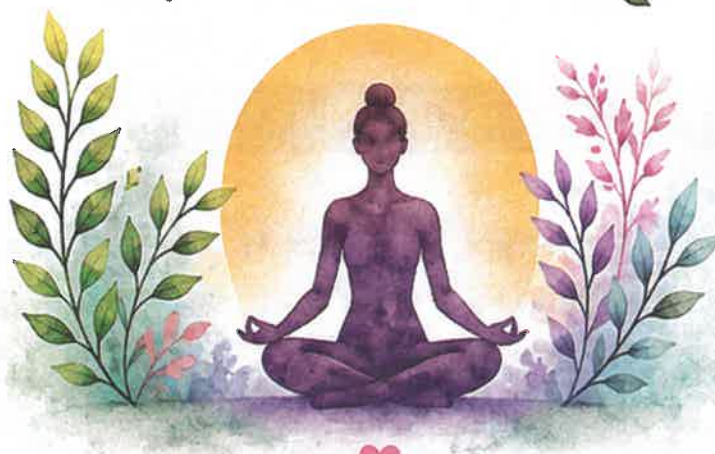
Relâcher
les tensions



S'accorder un vrai
temps de pause

YOGA • PILATES EN CHARENTE

*Bougez, respirez,
prenez soin de vous...
près de chez vous*



YOGA INTÉGRAL • YOGA AÉRIEN • PILATES
YOGA PILATES • YOGA ADAPTÉ

Ma Campagne – Angoulême • Touvre • Vars
Vouzan • Dirac
La Rochefoucauld-en-Angoumois • Luxé

Renseignements & réservation



06 85 45 98 67
Sur réservation

Besoin d'aide pour choisir le cours
qui vous correspond ?
N'hésitez pas à me contacter,
je suis là pour vous conseiller
et vous accompagner.

*Au plaisir de vous retrouver
sur le tapis ou en suspension !*



plus d'info :

