

COURS DE HATHA-YOGA à AUGEROLLES

Le yoga est un fleuve millénaire aux multiples affluents qui draine dans ses flots tant de trésors.

L'art du yoga c'est la saveur de l'expérience.

Venez découvrir ce chemin d'expérience à travers des postures qui façonnent le corps, accompagnées du souffle, pour une unique destination : l'harmonie intérieure fondée sur la connaissance de soi, avec un esprit centré et apaisé.

« POUR PRATIQUER, IL FAUT COMPRENDRE ET POUR
COMPRENDRE, IL FAUT PRATIQUER »

L'Association *BienÊtre* à Augerolles vous proposent des cours tous les Lundis de 19h à 20h30 - salles multiactivités d'Augerolles (à côté de « la Fanck'ette ») - avec Marie-Josiane MASTRAUD, professeur diplômé de la Fédération Française de Hatha-Yoga (FFHY).

Tarifs : 210€ l'année + 10€ d'adhésion à l'asso *BienÊtre*

Début des cours lundi 14/9/26

Cours de découverte gratuit

Pour tout renseignement, contactez le 06 73 16 53 27

Association « Bien Être »

1 rue de l'école 63930 AUGEROLLES

