

YOGA

AU POLE SANTE BREUER

	début	fin	Cours
lundi	11H15	12h15	RAJA YOGA
	12H30	13h30	ASHTANGA YOGA
jeudi	10h00	12h00	MYSORE
	12H15	13h15	RAJA YOGA
vendredi	12H30	13h30	ASHTANGA YOGA
	13H45	14h45	RAJA YOGA

RAJA YOGA

yoga statique favorisant la détente, la concentration, la méditation

ASHTANGA YOGA

yoga dynamique favorisant l'activité cardio vasculaire et musculaire

MYSORE

pratique libre d'ashtanga yoga supervisée

Enseignant :

Nicolas TRUFFART

*Diplômé de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga
Ostéopathe*

Tarifs :

1 heure de cours : 10 €

Carte 10 heures de cours : 80 €

CONTACT

TEL : 06 22 69 15 28

e-mail : yoga@nicolas-truffart.pro

web : <https://nicolas-truffart.pro>