



Ma
Pause
Yoga

L'art d'harmoniser le corps et l'esprit

NOUVEAU à St Usage

Cours Yoga & Pilates



Besoin de vous détendre ?
Envie de vous assouplir et de vous renforcer en écoutant votre corps ?
Vous offrir une pause dans vos semaines très chargées ?

Accordez vous du temps avec
une pose Yoga ou Pilates

Salle des associations de St Usage
à partir du **17 septembre 2024**.
Ouvert à tous : débutants ou confirmés

Info et réservation sur le site :

www.mapauseyoga.fr

Dominique 06.18.75.40.11



Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique

Nos cours



Yoga doux : alignement postural, respiration contrôlée



Yoga dynamique : fluidité et enchaînement des mouvements



Yin yoga : étirement et souplesse avec accessoires



Méditation : détente du mental et lâcher prise



Pilates : renforcement des chaînes musculaires profondes



Yogathérapie : yoga adapté et personnalisé aux douleurs chroniques



Yoga prénatal : préparer le corps à l'accouchement

Nos formules

Consultez le site internet pour les tarifs et le planning

- Formule découverte 3 cours
- Carte 5 ou 10 cours
- Multi cours au trimestre
- Cours particulier