ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

2 AU 8 AOÛT 2021

SUMMER YOGA

Avec Paola La Falce & Yvan Colléter

Respirer . Bouger . Être bien

Paola & Yvan, professeurs chez Ashtanga Yoga Paris et en résidence à Ashtanga Yoga Golfe Juan vous donnent rendez-vous 3 fois par jour pour partager les différentes saveurs de leurs pratiques.

Au programme de "Yoga Summer":

-Réveil au rythme des éléments (6h30-7h30): pranayama, méditation & salutations au soleil
-Vinyasa, pratique dynamique (8h45-10h): l'Art de la présence en mouvement.
-Restorative (19h30-20h45): pratique douce & équilibre retrouvé du système nerveux.

Tarifs du 2 au 8 août:
300 € (3 cours/ jour)
224€ (2 cours/ jour)
119€ (1 cours/ jour)
Cours a l'unité 20 €

réservations: colleteryvan@gmail.com

ashtangayogagolfejuan.fr