

2 AU 8 AOÛT 2021

# SUMMER YOGA

Avec Yvan Colléter



ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

# Respirer . Bouger . Être bien

Yvan, professeur chez Ashtanga Yoga Paris et en résidence à Ashtanga Yoga Golfe Juan vous donne rendez-vous autour du yoga et de l'éveil de la conscience.

Au programme de "Summer Yoga" avec yvanyogateacher 

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-11h Vinyasa	10h-11h Ashtanga	10h-11h Vinyasa		10h-11h Ashtanga	11h-12h15 Vinyasa
18h30-19h45 Yin & Méditation	18h30-19h45 Yin & Méditation	18h30-19h45 Yin & Méditation	18h30-19h45 Yin & Méditation		18h-19h15 Yin & Méditation

-Vinyasa & Ashtanga: l'Art de la présence en mouvement et travail avec le souffle.

-Yin Yoga & Méditation: pratique du lâcher prise & éveil de la conscience.

Tarifs du 2 au 8 août:

Cours à l'unité 18 €

Carte 2 cours 30 €

Cours particulier, 1h: 60 €

résa au moins 1h à l'avance: 06 70 45 11 34

LIEU: 6 AVENUE DU MIDI – 06220 GOLFE JUAN VALLAURIS

a s h t a n g a y o g a g o l f e j u a n . f r