

Aventure Yoga Lacenas **Reprise des cours le 10 Septembre**

Lundi : 18h15-19h15 / 19h30-20h30
Equilibre corporel - apaisement mental

Mercredi : 9h-10h
Relaxation-Méditation : respiration et intériorité

Mercredi : 17h30-18h30 (Villefranche Sur Saône)
Yoga ludique de croissance 5-10 ans

**Prendre soin de soi pour mieux se connaître et
entretenir sa vitalité !**



- Appréhender son corps et accepter ses limites: souplesse, endurance, résistance, lâcher prise...
Expérimenter la respiration afin de maîtriser son souffle
- Concentrer le mental vers une seule direction
- Accéder à une intériorisation vers la méditation

Le Hatha Yoga Viniyoga dispensé s'adapte à chacun
selon les besoins et possibilités.

Au plaisir de vous retrouver sur le tapis !

Lieu des cours: 914 Grand Rue 69640 Lacenas
Virginie Vilneuve enseignante diplômée
06 01 19 63 52 yogavirginie1@gmail.com
F.O.Y / I.F.Y Siret: 788 764 876 00033
Ne pas jeter sur la voie publique