

Yoga de Bourgneuf

Pratiquer le yoga pendant les vacances avec Elsa Hote ? ...

Oui,
pour une grande séance de Hatha Yoga,
Le chant des bijas
et un peu de symbolisme

Le Mercredi 05 mars 2025

à Chamousset de 17:00 À 19:00

Salle la Chamoussarde , face à la Mairie.

ATELIER de 2 heures OUVERT À TOUS ,
DÉBUTANTS OU CONFIRMÉS ET AMI-E-S

Tarif adhérent : 10 € - Pour les invité-es : 15€.

Apportez vos tapis, couverture et coussins.
Inscriptions sur place ou tel.

1

LES POSTURES

ou

ASANAS

(En sanskrit)

2

Chacun trouvera
la
connexion avec
son être

3

Chaque posture
est Force
ou
Apaisement

Elsa Hote

diplômée de la
FFHY



Tel

06 49 89 96 86

Tarif 2025

10€ adhérents

15 € non

adhérents et
invités

Ouvert à tout
public .

1/2 tarif ados.

Renseignements

:

06 89 33 33 84

On peut venir
aussi sans
s'inscrire

