



CALIDO.FR
GREZ-NEUVILLE

Yoga Rentrée 2023

avec Ying DUPONT



Mardi de 16h15 - 17h45



Calido
5 hameau de la Gautellerie
49220 Grez-Neuville



Le Yoga sur tapis, sur chaise et la respiration Pranayama avec Ying DUPONT, c'est...

Un art de vivre et une activité physique pour le corps et l'esprit.

Sa pratique régulière apporte des bénéfices en améliorant force et souplesse du corps mais aussi en réduisant le stress et l'anxiété.

La posture et la respiration apportent un meilleur schéma corporel, une action préventive sur la santé, une détente et amélioration de la concentration et de la mémoire.

Ces différentes séances permettent à chacun, chacune de trouver sa place pour en recevoir les bienfaits avec une pause d'intégration.

Tous les 15 jours à compter du mardi 19 septembre 2023

(Les dates vous seront communiquées prochainement)

16h15 – 17h45 Respiration Pranayama	20€ la séance d'1h30 Sur inscription
Travail corporel – Respiration - Relaxation	

Au plaisir de vous guider sur le tapis

Ying

06 20 18 81 09