



COURS de YOGA

avec Sandra Draï

Respiration Relaxation Posture Méditation



Yoga adapté à tous

Tel: 06 10 81 34 72

Cours - Atelier - Stage - Coaching

Lieu des cours : Salle Paroissiale de St Mandé - 4 place Lucien Delahaye 94160

Renseignements & Inscriptions :

Sandra Draï - Tel. : 06 10 81 34 72 - **Mail :** sandradrai@wanadoo.fr



Yoga Sandra Draï





- Le yoga est une approche corporelle qui apporte vitalité et santé. Il régénère toutes les cellules et organes du corps, masse le cœur, améliore la circulation sanguine, délie les articulations, soulage les problèmes de dos, de sommeil, de concentration...
- Les postures «asanas», douces mais aussi dynamiques associées à la respiration profonde permettent de libérer et de réorchestrer l'énergie bloquée par le stress, les tensions et la fatigue accumulés dans la vie de tous les jours.
- Le yoga donne confiance en soi.

Après une séance, on se sent plus léger, plus libre, plus heureux.

HORAIRES



Cours Mardi	de 12h00 à 13h00
Cours Mardi	de 19h30 à 20h30
Cours Jeudi	de 20h00 à 21h00
Cours Vendredi	de 09h45 à 10h45

Les cours ont lieu au centre Paroissial de St-Mandé 4 Place Lucien Delahaye

Pas de cours pendant les vacances scolaires

TARIFS

Cours à l'année (30 séances) : 300 euros

Cours à l'unité : 25 euros

Cours d'essais : 10 euros (déduits si inscription à l'année)

Inscriptions à deux cours par semaine - Tarif préférentiel : 550 Euros

Ateliers Yoga du week end :

Samedi ou Dimanche :

1 fois par mois, séance de deux heures de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille

Tarifs : 35 euros

Inscription obligatoire, places limitées

