Cours de YOGA à Cayenne & Attila Cabassou

pour débutants et avancés

Venez comme vous êtes et progressez à partir de là où vous êtes !

Cours délivrés par une enseignante diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Sivananda

- Préserve, augmente la souplesse du corps
- Muscle votre corps progressivement
- libère du stress, de l'anxiété, de l'émotivité
- Stimule l'harmonisation du corps et de l'esprit
- Améliore les capacités de concentration
- Apporte un nouvel équilibre énergétique
- Favorise l'épanouissement personnel, …

Bien être

Mieux être

Dans son corps et son esprit

Relaxation (savasana)

Respiration (pranayama)

Postures (asanas)

Le Yoga
ou l'art de revenir à Soi !

0594313046 ou 0694288233
yogaterreapi@voila.fr
http://impermanenceuniverselle.wordpress.com

Association Yoga Terre à Pi