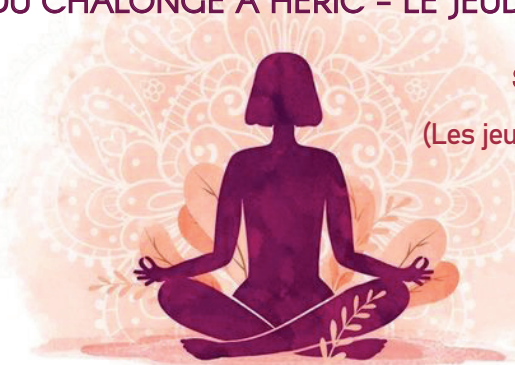




## COURS COLLECTIFS

# YOGA DE LA FEMME

> DOMAINE DU CHALONGE À HÉRIC - LE JEUDI DE 19H15 À 20H30



**SUR INSCRIPTION**

(Les jeudis/semaines paires)

Durée : 1h15

- > Jeudis 9, 23 sept
- > Jeudi 7 oct
- > Jeudis 4, 18 nov
- > Jeudis 2, 16 déc
- > ...

## L'HARMONIE DU YOGA AU COEUR D'UN LIEU D'EXCEPTION

Une pratique et un enseignement qui s'adaptent aux différentes étapes de la vie de la femme, pour **améliorer le bien-être et la vitalité**.

- Apprendre à identifier chaque phase de son cycle pour adapter son rythme
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Évacuer le stress, se détendre

> Une **approche douce et complète** : exercices de respiration, postures, relaxation, mudras, mantras, exercices de visualisation, connexion à l'énergie féminine...

Le yoga de la femme est **pensé pour les femmes de tous âges** de la puberté à la ménopause. Débutantes ou déjà pratiquantes de yoga, toutes les femmes sont les bienvenues.

>Cours sur inscription.

Tarifs : 10€ 1<sup>er</sup> cours découverte, 20€ le cours à l'unité, 180€ carte 10 cours.

La carte de 10 cours permet également d'accéder aux cours de sophro-yoga (semaines impaires) selon vos envies.

Pour découvrir et se rendre au domaine : [www.lechalonge.com](http://www.lechalonge.com)

Plus d'infos et contact :

Sarah Le Barh - Sophrologue et professeur de yoga - Tel : 06.29.20.61.86

[www.sophro-yoga.com](http://www.sophro-yoga.com)