

# Cours collectifs

# YOGA DE LA FEMME

> ESPACE PLEIN CIEL À HÉRIC - DE 20H À 21H15

## SUR INSCRIPTION

(tous les mercredis en semaines paires)- Durée : 1h15

- > Mercredis 6, 20 oct
- > Mercredis 3, 17 nov
- > Mercredis 1, 15 déc
- >...



## BIENVEILLANCE, DOUCEUR ET RESPECT : QUAND LE YOGA S'HARMONISE À LA FORCE DU CYCLE FÉMININ

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**.

Tarifs : 15€ le cours à l'unité, 130€ carte 10 cours

La carte de 10 cours permet également d'accéder aux cours de Sophro-Yoga (semaines impaires) selon vos envies - Cours découverte gratuit si adhérent Cap Couleurs/ 5€ si non adhérent (adhésion à l'association Cap Couleurs : 28€).

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)

En partenariat avec l'association Cap Couleurs