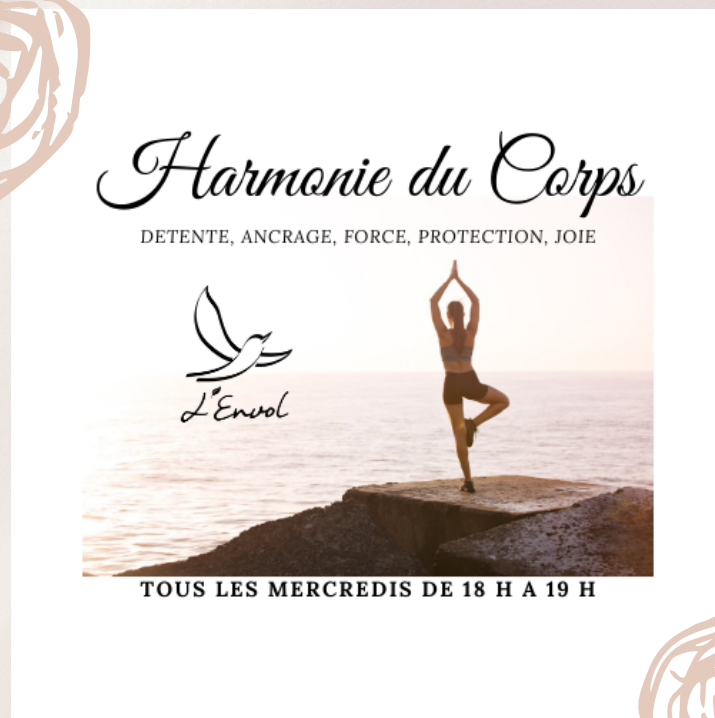




Présentation

Méthode douce et harmonieuse, elle regroupe détente du corps et connexion à ses émotions pour aller à la rencontre de ses chemins intérieurs.

Inspirée du hatha yoga, de respiration consciente, de visualisation et d'entraînement à vivre l'instant présent, cette activité est faite pour se rendre la vie belle.

D'un point de vue pratique

Prévoir une tenue confortable.

Vous pouvez amener votre tapis de yoga, une couverture et un coussin mais si vous n'en avez pas, nous en mettons à votre disposition.

Tarifs

Au cours : 10 €

Au mois : 40 €

Au semestre : 220 €

A l'année : 380 € (de septembre à juin)

Paiement en plusieurs fois possible)



L'Envol est une oasis ressource et vit de la contribution participative de ses visiteurs.

Merci de prévoir votre participation selon votre choix. Voir ici