



YOGA

“préparer l’hiver”

samedi 2 décembre de 15h à 18h30
pratiques de YOGA traditionnel

postures (asanas), techniques respiratoires (pranayamas), concentrations (dharana)
et

enseignements de base en AYURVEDA



30 euros

DOJO Mjc Entraigues sur Sorgues

Marine BASSET www.sohamyogamarine.com / 06.83.36.16.03