

STAGE DE YOGA

Yoga Shambala Geneve

Accordez-vous un temps à Soi !

Au travers d'une pratique dédiée à l'exploration tactile, accessible à tous, sans prérequis.

Contribution: 75.-

Places limitées à 14 personnes.

Information et Inscription:

Contactez-nous par mail à info@yoga-shambala.ch ;

ou par tel au 079-817 11 55.

Le Samedi 7 Octobre, de 9h à 13h

Une séance alliant 3 types de Yoga (Vinyasa Yoga, Yoga du Cachemire, Yin Yoga), guidée par 3 professeurs: Jean-Paul, Jessica et Aurélie.

Une matinée en douceur et pour soi, rythmée par des temps de pause, de pratique, puis de partage autour d'une collation.

