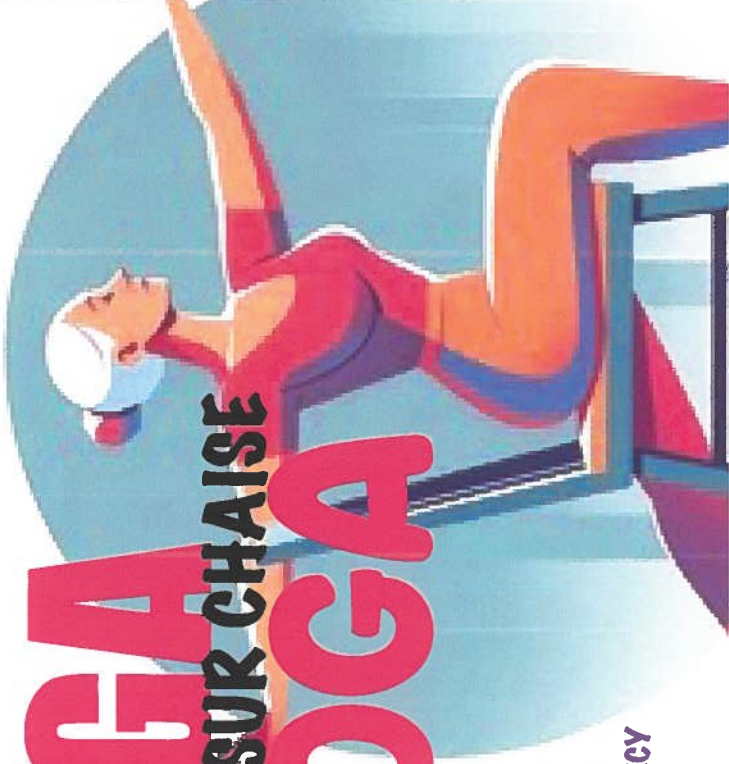


# YOGA ASSIS SUR CHAISE YOGA

COURS DE YOGA  
Assis sur chaise  
À TANNAY&CLAMECY



## OBJECTIFS DE LA PRATIQUE

« À petits mouvements grands effets »

- > se mettre en mouvement par des postures adaptées
- > mobilité fonctionnelle pour mieux vivre au quotidien
- > stimuler notre énergie et notre vitalité
- > soulager le mal de dos et les douleurs articulaires
- > renforcer le lien social

**Les lundis de**  
**9.30 > 10.45**  
**Tannay**  
**16.30 > 17.45**  
**Clamecy**

**1 cours > 18€**  
**le trimestre > 130€**  
**(un cours par semaine)**

**06-67-21-07-33**  
**elise.yogayoga@gmail.com**

Le 1er cours d'essai est gratuit !

# YOGA DOUX & DYNAMIQUE YOGA

COURS DE YOGA  
Doux & Dynamique  
À TANNAY&CLAMECY



## OBJECTIF DE LA PRATIQUE

« Des flows adaptés à chacun »

- > Construire une pratique personnelle, saine, adaptée et progressive
- > Dynamique & fluide la pratique permet de se renforcer, d'améliorer sa mobilité et son engagement musculaire
- > Apprendre à respirer grâce aux techniques de pranayama
- > Entretien & cultiver sa forme physique et mentale, sa force et son endurance

**Les mardis de**  
**9.30 > 10.45**  
**Tannay (doux)**  
**Les lundis**  
**18.30 > 19.45**  
**Clamecy**  
**(dynamique)**

**1 cours > 18€**  
**le trimestre > 130€**  
**(un cours par semaine)**

**06-67-21-07-33**  
**elise.yogayoga@gmail.com**

Le 1er cours d'essai est gratuit !