

YOGA VINYASA

Catherine Henon

Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique dans laquelle on harmonise la respiration avec chaque posture. Les postures changent régulièrement et les alternatives permettent une progression lente.

Du lundi au jeudi horaire à la carte

Séance personnalisée d'1 heure à mon domicile à Banne (1 à 3 personnes)

Niveau : Débutant et avancé

Matériel : tapis, brique, coussin et plaid

Tarif :

La séance : 20 euros

Carte 10 séances : 180 euros

Séance d'essai gratuite

Ne pas jeter sur la voie public

Contact : c.szedlak@aol.com / 06 07 26 68 94

