



ÉNERGÉTIQUE

Mercredi 17h45 > 18h45

Club Léo (salle Corps, 2^e étage)

RELAXATION

Mardi 12h30 > 13h30

Club Léo (salle Corps, 2^e étage)

THÉRAPEUTIQUE

Jeudi 14h30 > 15h30

Club Léo (salle Corps, 2^e étage)

Tarif : 184 €

Adhésion : 18 €



Yoga

avec Josiane

Yoga énergétique

Pratique posturale, respiratoire, énergétique (médecine chinoise, auto-massage) accompagnée de relaxation

Yoga relaxation

Yoga doux le plus souvent assis ou allongé avec une moitié de cours en relaxation guidée

Yoga thérapeutique

Thématique sur chaque séance, visant la prévention des tensions afin de conserver un équilibre sur les aspects : physique, mental et émotionnel.