

**Nouvelle
Session**

H O R A I R E D E S C O U R S

**Du 20 FÉV.
au 13 MAI**

LUNDI

9h - 10h

Yoga Prénatal
1e, 2e & 3e
trimestre

17h - 18h15

Hatha Yoga
Fondations 1

MARDI

9h - 10h

Yoga Postnatal
Maman/Bébé
0-18 mois

17h - 18h15

Hatha Yoga
Fondations 2

JEUDI

9h - 10h30

Hatha Yoga
Essentiel

VENDREDI

9h - 10h

Méditation &
Pranayama

18h - 19h

Relaxation
& Yoga Nidra

SAMEDI

9h - 10h

Yoga
parent/enfant

Au CENTRE BAOLYA, ZA Cocoyer, St-François

Notes :

Les cours sont accessibles à tous. Accessoires disponible sur place. Cours d'essai à 10 euros. Inscription à l'année
Réservez votre place via WhatsApp au **0690 67-61-19**.

DESCRIPTION DES COURS

Yoga Prénatal 1e, 2e, 3e trimestre :

Des séances conçus pour vous aider à appréhender sereinement et positivement la naissance de votre enfant

Yoga Postnatal Maman/Bébé :

Venez avec ou sans bébé participer à ce cours tout en douceur qui sera aussi un moment d'échange et de partage pour les mamans en post-partum

Yoga Parent/enfant :

Pour partager un moment de complicité et de détente avec votre enfant

Hatha Yoga Essentiel :

Un cours complet mélangeant exercices de respirations, pratique posturale, méditation, et relaxation.

Hatha yoga Fondations 1&2 :

Fondations 1 : pour bâtir des bases solides en yoga
Fondations 2 : pour approfondir votre pratique de yoga

Relaxation & Yoga Nidra :

Pour déposer le corps, relâcher le système nerveux et régénérer l'énergie. Détente et lâcher prise au rdv.

Méditation & Pranayama :

Développez la maîtrise de votre énergie vitale et apprenez à affiner votre écoute intérieure.

Cours
Collectif

T A R I F

**GROUPE DE
10 PERSONNES
MAX.**

COURS D'ESSAI

10 €

Valable pour tout
nouveau
participant

ABONNEMENT 5 COURS

90 €

valable 1 mois
18 €/cours

ABONNEMENT 10 COURS

150 €

Valable 3 mois
15 €/cours

ABONNEMENT 20 COURS

240 €

Valable 3 mois
12 €/cours

À LA CARTE

20 €

Sans engagement
réservation
obligatoire

INSCRIPTION & POLITIQUE D'ANNULATION

1ère inscription : Formulaire santé à remplir et remettre lors de votre premier cours. Paiement par virement bancaire ou argent comptant accepté.

Annulation & Remboursement : Annulation sans frais possible 24h avant le cours. Les abonnements sont nominatifs.

Information : Demander à rejoindre le groupe WhatsApp de la communauté Prayana Yoga pour rester à l'affut des mises à jour des cours de yoga.

SEMAINE PORTE OUVERTE

DU 13 AU 18 FÉVRIER 2023

Au CENTRE BAOLYA, ZA Cocoyer, St-François

OFFRE SPÉCIALE

TOUS LES COURS À

8 €

Réserver votre place par
WhatsApp au :

0690 67-61-19

Inscription en ligne :

<https://calendly.com/yoga-prayana>



PRAYANA
— Yoga —