




# YOGA CHANTESSA

**Cours collectifs hebdomadaires du 9.09.24 au 5.07.25**

**Saison 2024-2025**



 M.Hodiesne

**Mardi 17h30 -18h30**

**Mardi 18h40- 19h40**

**Salle Chantessa**

Enseignement d'un yoga accessible à tous, pour se reconnecter à son corps, son souffle, améliorer sa souplesse, augmenter sa concentration, cheminer vers soi, trouver la paix intérieure. Chaque séance comprend un travail postural, des respirations guidées, une relaxation/méditation au son de bols tibétains, des mantras.

Public : débutants et confirmés. 2 **Séances d'essai offertes, venez découvrir !**

Equipement: Tapis de yoga, 1 brique, 1 plaid, 1 coussin, 1 tenue confortable (matériel disponible sur place pour l'essai)

Tarif : contacter association sportive de Chantessa à [aschantesse@gmail.com](mailto:aschantesse@gmail.com)

Renseignements et inscriptions : [aschantesse@gmail.com](mailto:aschantesse@gmail.com)