



HATHA – VINYASA – AYURVEDA, YIN YOGA THÉRAPIE - YOGA FÉMININE DIVINE

VALÉRIE ANEX

LAUSANNE PALACE
LES MARDIS
12h15 – 13h15

AVEC BIENTÔT 20 ANS DE PRATIQUE, 10 ANS D'EXPÉRIENCE EN ENSEIGNEMENT, DES CONNAISSANCES APPROFONDIES EN HATHA, VINYASA, ASHTANGA, TANTRIQUE, AYURVEDA, YIN YOGA THÉRAPEUTIQUE, ET YOGA DE LA FEMME, VALÉRIE PARTAGE SA PASSION AFIN DE VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE CET ART DE VIVRE.

CERTIFIÉE PAR YOGA ALLIANCE RYS 1'000 HEURES, LE CONTENU DE CHAQUE SÉANCE VOUS ASSURE LA TRANSMISSION DES VALEURS DU YOGA, UN BON ENSEIGNEMENT, ET UNE ATTENTION INDIVIDUELLE À CHACUN D'ENTRE VOUS.

QUE VOUS SOYEZ JEUNES, SÉNIORS, SOUPLES OU NON, DÉBUTANTS OU CONFIRMÉS, C'EST AVEC BIENVEILLANCE ET DOUCEUR QUE VOUS SEREZ GUIDÉS DANS LA PRATIQUE DES POSTURES ET LES TECHNIQUES DE RESPIRATION POUR UNE MEILLEURE SANTÉ ET L'INITIATION À CE VOYAGE QUI PART DU PLUS SIMPLE VERS LE PLUS SUBTIL.

TARIFS :

1 COURS ISOLÉ	CHF 40.00
ABONNEMENT SEPTEMBRE-DECEMBRE	CHF 400.00 / CHF 25.00 cours