



Union du corps et de l'esprit

Centre Yoga
SANTOCHA
Geneviève Thouvenot



Professeur licencié F.N.E.Y.

124 Avenue Georges Clemenceau - Béziers

06 81 68 97 83








www.yoga-beziers-thouvenot.fr

Centre de Yoga à BEZIERS - Planning des cours

Cours de 70 min.	10h00	12h15	17h00	18h15	19h30
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi	Cours à 10h30	cours à thèmes			

* voir conditions au centre - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Légende cours

	Cours débutant		Cours intermédiaire		Cours avancé
	Fly Yoga		Pranayama, postures et méditation (cours 1h30)		Yoga Nidra / Pranayama méditation
	Pilates				

Le Hatha-Yoga étant une discipline qui s'adresse à tout le monde.

Il existe différents niveaux selon que vous soyez débutant ou plus expérimenté dans la discipline.

Il permet une amélioration de la forme globale du pratiquant.

- **sur le plan physique** : Souplesse, squelette et articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos,
- **sur le plan mental et émotionnel** : une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, une meilleure qualité de sommeil.

Un cours «d'essai découverte» est offert parmi ces horaires*

Pour tout renseignement, merci de nous contacter au :

T é l : 0 6 8 1 6 8 9 7 8 3