



THÉÂTRE DU CENTAURE - MARSEILLE

ASHANTGA YOGA

L'Ashtanga est une forme dynamique et traditionnelle de yoga enseignée en Inde.

Le but de cette pratique est de :

- réunir le corps, le mental et la respiration en un tout,
- développer la conscience de chaque instant,
- réaliser une série de postures liées par la respiration.

Passionné par l'Ashtanga depuis 7 ans, cette pratique m'a apporté de nombreux bienfaits :

- un corps plus souple et plus fort physiquement,
- une meilleure capacité à respirer,
- plus de calme et de détente malgré les aléas de la vie.

OSEZ FAIRE UN PAS VERS LE YOGA POUR PLUS DE BIEN ÊTRE ET DE PLÉNITUDE DANS VOTRE VIE !

TARIFS

Cours d'essai gratuit
Cours à l'unité : 15 euros la séance
Carte de 10 cours : 120 euros
(soit 12 euros / séance)

PLANNING

Lundi 12h15 Ashtanga
Mardi 8h Pranayama (respiration) + Ashtanga
Mardi 19h Ahstanga



PHILIPPE DUFOUR
0685933497
PHILIPPEDUFOUR@GMAIL.
COM

