

Hatha Yoga Vedanta



Pour qui ? : Adultes

Quand ? : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Avec qui ? : Stéphanie DEJONGHE

Où ? : Petit Studio (1er étage)

Et si vous faisiez une pause dans le tumulte du quotidien pour vous reconnecter à l'essentiel ?
Le Yoga Vedānta ne se limite pas à une pratique physique : il unit le corps, le souffle et l'esprit.
Des séances pour :

- Renforcer le corps par des postures douces et conscientes (āsanas)
- Apaiser le mental par la respiration (prāṇāyāma)
- Se régénérer en profondeur par la relaxation (savasana)

Ouvert à toutes et à tous - débutant au pratiquant avancé. Le cours est adapté à tous les niveaux grâce à des propositions d'ajustement.

Un moment pour souffler, se recentrer, et repartir plus serein.

TARIFS :

| Moins de 25 ans | 25 ans et plus |
|-----------------|----------------|
| 210 € | 240 € |

Conditions générales :

L'adhésion à la M.J.C. est obligatoire 18-24 ans : 12 € ; 25 ans et plus : 20 € et non remboursable.

• maison des jeunes et de la culture •

5, impasse Saint Pierre 8900 Auxerre • www.mjcauxerre.org • 03 86 52 35 71