OASIS & CHILL

YOGA / SOPHROLOGIE

Échappez vous de la ville et venez vous ressourcer sur la ferme urbaine Oasis Citadine ! Un lieu unique pour pratiquer Yoga, Qi Gong et Sophrologie en plein air, entouré des poules et du jardin en permaculture

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
/	Sophro 18h (Stéphanie)	Yoga 18h (David)	/	/	Yoga 18h (David)	Yoga 10h (Anu)

TARIFS ET CONDITIONS

Les cours sont ouverts à tous et le matériel nécessaire est mis à disposition (15 tapis disponibles)

Le 1er cours d'essai avec chaque professeur est sur donation (prix libre)

- Prix indicatif à l'unité: 5€

OASIS & CHILL

YOGA / QI GONG / SOPHROLOGIE

DAVID - ASHTANGA VINYASA YOGA

David vous invite à venir vous recentrer et reprendre conscience de votre corps grâce à la respiration et la pratique dynamisante des postures. Il enseigne un yoga engagé, rythmé et précis. Ses expériences pédagogiques variées lui permettent une approche sensible de l'ashtanga, à l'écoute des possibilités de chacun.

STEPHANIE - SOPHROLOGIE

Stéphanie vous guide au travers de la sophrologie à harmoniser corps, cœur et esprit, par des exercices de respiration, imagerie mentale, et mouvements corporels. La sophrologie s'inscrit dans son approche holistique de la thérapie, qui accompagne de façon personnalisée sur un plan physique, psychique, émotionnel et énergétique.

ANU - YOGA IN ENGLISH

My dream is that everyone would thrive in their life by finding their natural peace and balance through their own yoga practice. By guiding everyone to listen to their bodies' subtle messages, all of us can find our inherent wisdom by fully surrendering to the present moment and to the nurturing force of yoga.