



LES MANOIRS

Tourgéville



COURS DE YOGA



DIMANCHE 21 JUIN

11h

à l'occasion de la journée internationale du yoga

TOUS LES VENDREDIS

18h

19 juin, 26 juin

3 juillet

10 juillet à 10h (exceptionnellement)

17 juillet, 24 juillet, 31 juillet

7 août, 14 août

Portrait de Laureen Picard

HATHA YOGA. La pratique du Hatha Yoga (postures, respiration, concentration, méditation) est un style de yoga doux, idéal pour débuter en yoga et apprendre les postures de base.

Le but du Hatha Yoga est avant tout de se relaxer, en combinant respirations et postures, d'augmenter sa concentration et de gagner en souplesse.

La séance dure 1h à 1h30 et commence avec des échauffements avant d'enchaîner une série de postures adaptées à chaque participant.

Le cours se termine par un instant de relaxation / méditation pour relâcher. Aucun entraînement préalable n'est nécessaire.

RENSEIGNEMENTS : LAUREEN • 06 64 38 45 89 • yogareiki.fr

Les Manoirs de Tourgéville 668 Chemin de l'Orgueil, 14800 Tourgéville / 02 31 14 48 68

Laureen Picard dispensera ses cours dans le parc des Manoirs de Tourgéville (en cas de mauvais temps, les cours seront annulés).