



RELAXATION ou YOGA DÉTENTE

Relâchez le système nerveux en profondeur grâce aux mouvements, postures, à la visualisation, la respiration, aux exercices énergétiques, au yoga nidra, au yoga restaurateur/régénérateur et au yoga du son. Retrouvez harmonie et sérénité! Cette pratique est très bénéfique pour les personnes souffrant de stress, d'insomnie et d'anxiété.

Cours adapté pour les débutants. Bienvenue en tout temps!

INSCRIPTIONS

*Pour inscription et informations, contactez: nathalie.perret@yahoo.ca
ou 438-821-4199*

Lorsque vous êtes abonné, un fichier vous est envoyé pour modifier vos présences si nécessaire (si vous ne pouvez assister à un cours). Il est toujours possible de reprendre un cours manqué dans l'horaire, pendant la même session.

Une inscription est finalisée quand le paiement a été reçu.

CONSIGNES COVID

Merci de ne pas vous présenter si vous avez de la fièvre, des symptômes de grippe ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de Covid-19.

Le nombre de personnes est limité pour respecter la distanciation physique.
D'où l'importance de réserver votre place.

TARIFS

Consultez la section Cours réguliers