



Les journées fluides

yoga aquatique



yoga terrestre

dimanche 3 décembre, 4 février, 8 avril
de 9h30 à 17h, au spa l'Odyssée à Vannes

Le yoga dans l'eau est un yoga qui me touche beaucoup et que j'aime partager. Cette pratique consiste à effectuer, majoritairement des postures de yoga en suspension, créant ainsi de nouveaux repères et nécessitant de lâcher certaines habitudes posturales pour se réadapter au milieu aquatique, ainsi qu'à l'instant. Pour rester dans cette ambiance aquatique, je vous propose un travail en fluidité sur le tapis.

-9h30/10h45: pratique en piscine

-11h/12h30: pratique en salle

-12h30/14h: repas partagé

-14h/15h: pratique sur terre

-15h15/17h: pratique en piscine

Tarifs: 85 euro la journée
 160 2 jours dimanche
 250 3 dimanches

contact: marie Dupré 0684124361
sinayoga@orange.fr