



YOGA ASHTANGA

mardi - 12h30/13h30

jeudi - 12h30/13h30

L'ashtanga est une pratique de yoga dynamique idéale pour se défier. Entre étirement, équilibre et renforcement, elle est rythmée et accompagnée d'une respiration consciente. Basée sur une séquence spécifique, elle se répète de manière structurée et rigoureuse pour progresser vers les postures suivantes. Des enchainements nommés des Vinyasas entre les postures permettent de maintenir les muscles chauds tout au long de la pratique.

Cours dispensé par Emeline Bouffet.

QUOTIENT	TARIFS
0 - 400	127 €
401 - 800	148 €
801 - 1200	169 €
1201 - 1600	191 €
1600 - ++	200 €