

Yoga Vedanta



Selon la tradition Sivananda

Lundi : 19h45 à 21h15 } salle René Meunier
Mercredi : 19h30 à 21h } mairie de Biard

Reprise des cours lundi 16 septembre 2019

- **Asanas : exercices appropriés**
- **Utilisation de ses énergies**
- **Pranayamas : techniques de respiration**
- **Pratique de concentration**
- **Relaxation efficace**
- **Pensée positive et Méditation**

Cours dirigés par Tatiana Morgade, professeure certifiée du Centre Sivananda de Yoga Vedanta d'Orléans en 2011. Tatiana apporte douceur, joie, conscience corporelle et profondeur à ses cours.

Cours ouverts à tous dès 16 ans, hommes et femmes, débutant(e)s et expérimenté(e)s. Nous offrons 2 séances d'essai gratuites.

**Pour plus d'informations, contacter Tatiana au 07 83 57 92 15
Ou par courriel : morgadetatiana@gmail.com**

Pour votre confort, venez avec :

**Une tenue souple et confortable. Un tapis de yoga.
Une bouteille d'eau. Une couverture ou un plaid pour la relaxation.**

