

Saison 2026-2027

Entre Plouzané et Brest St Pierre
3 rue des camelias - Salle formiroise

YOGA

1 Dimanche/mois : 9h30>12h

30€/cours - 250€/an

20 SEPTEMBRE - S'ANCRER

25 OCTOBRE - RALENTIR

apaiser le système nerveux

22 NOVEMBRE - SE RECENTRER

6 DECEMBRE - CULTIVER la douceur

24 JANVIER - ACCUEUILLIR le nouveau

14 FEVRIER - OUVRIR Le coeur

21 MARS - REGENERER

11 AVRIL - LIBERER sa vitalité

23 MAI - EQUILIBRER

20 JUIN - RAYONNER

inna
powa

L'art du souffle & du mouvement
Pranayama - Hatha Yoga - Relaxation

Infos / Résas

jeskaban@yahoo.fr
