



ASHTANGA VINYASA YOGA

AVEC MARIE GEOFFROY

L'**Ashtanga Yoga** est un yoga traditionnel du Sud de l'Inde, basé sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Les postures (asanas) sont pratiquées en suivant une séquence adaptées à chacun, qui a pour but d'apporter force et flexibilité.

-
- Lundi 18h30-20h
 - Vendredi 9h-10h30

Le Bourilhou, 5 rue de la Carriérasse - Le Vigan

À partir de septembre 2022.

Infos & inscriptions:
contact@mariegeoffroy.com - 06 02 65 18 62
www.mariegeoffroy.com