

Natha yoga et yoga nidra
au Fakir Club 73-75 La Canebière



Les jeudis de 17h45 à 19h

www.harmonieduki.com

Sarah Fitoussi, Enseignante diplômée de la FFEY

06 23 15 14 68



Le cours s'adapte à vos besoins.

Nul besoin d'être en parfaite santé ou souple.

La pratique progressive et régulière du yoga étire, fait circuler et met en mouvement les énergies. Elle apaise le mental et développe recul et stabilité.

Le natha yoga

allie simultanément postures, visualisations, concentrations, méditations et relaxations. Le souffle en est le fil conducteur.

Le yoga nidra

consiste en une série de souffles, visualisations et méditations guidées, où l'on recherche un sommeil conscient.



adhésion à l'association l'Harmonie du Ki : 20€

carte de 10 cours valable 3 mois : 120€

cours à l'unité : 15€

cours d'essai : 10€