

Yoga - Relaxation - Méditation

Cours hebdomadaires

Cours hebdomadaires de septembre à juin hors vacances scolaires
Cours d'essai gratuit sur réservation

Yoga et relaxation

Le mardi de 10h à 11h15 – Guillestre (Dojo)
Le mardi de 16h à 17h15 – Vallouise (Parcher)
Le mercredi de 18h à 19h15 – Eygliers (Mille Club)
Le jeudi de 10h à 11h15 – Eygliers (Mille Club)
Le jeudi de 14h45 à 16h – Eygliers (Mille Club)

Yoga sur chaise

Le mercredi de 10h à 11h15 – Eygliers (Mille Club)

Yoga régénérant

Le jeudi de 14h45 à 16h - Eygliers (Mille Club)

Yoga maternité

Le lundi de 15h à 16h à Eygliers



Ateliers mensuels

Atelier d'approfondissement

1 samedi/mois de 9h15 à 10h45 - Guillestre

Atelier Yoga en famille

1 samedi/mois de 11h à 12h - Guillestre

Atelier Yoga parent(s)-bébé

Sur demande dans le Guillestrois

Ateliers spécifiques à thème

Dates et programme sur le site.



Nathalie Epinat-Lang (06.04.41.37.29 / contact@arbredigestes.com)

www.arbredigestes.com

