



Atma Yoga

Lundi 9h-10h30 - tout public - Embrun

Mardi 18h30-20h - tout public - Guillestre

Mercredi 12h15-13h45 - tout public - Embrun

Vendredi 12h15-13h45 - péri-ménopause - Embrun

Vendredi 20h-21h30 - gong/yoga nidra - Embrun

Quoi ?

Avec le **Kundalini Yoga**, vous pourrez trouver en vous les ressources pour relever les défis lancés par la vie en améliorant votre vitalité, votre santé, en permettant une régulation émotionnelle et la diminution du stress...

Qui ?

Les enseignant.e.s de Atma Yoga :

Nathalie Guichon / Nam Jasprem Kaur - 06 89 24 80 23

Valérie Bayol / Joti Devta Kaur - 06 34 48 79 03

Yasmine Chaumeille / Sita Gopal Kaur - 06 84 55 97 17

Tarifs

1 cours : 10 €

1 cours/semaine : paiement plafonné à 250 €

plusieurs cours/semaine : paiement plafonné à 300 €

Où ?

Embrun - Dojo (petite salle)

Guillestre - Salle du Martinet

En 2022 : nouvelle salle à Entraigues

info@atma-yoga05.fr

[https://www.facebook.com/Atma-Yoga-05-](https://www.facebook.com/Atma-Yoga-05-102141422171937/)

[102141422171937/](https://www.facebook.com/Atma-Yoga-05-102141422171937/)