

Pratique du Yoga en séance individuelle

La séance dure 1h, et comprend :

Un temps d'échange, d'écoute pour adapter la pratique du jour aux besoins de la personne, à ses possibilités,

La pratique des postures de yoga,

Les techniques respiratoires,

La relaxation.

En fin de séance, un petit bilan sur le vécu de la séance.

Prix 2022-23

A Fougères et 15mn autour : 50€ la séance

10% de remise pour les adhérents à l'Association Yog'Harmonie, et Saint-Germain Yoga