

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 et ajuster la séance par rapport au ressenti depuis la fois précédente.

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 2017-2018

Chez moi, à Romagné

55€

A domicile : Calcul de km à partir de Romagné. Ref Viamichelin.

(distance × 0,60 Euros) X 2 (A/R)

Exemple : 25 Km X 0,60 X 2 = 30 Euros

10% de remise pour les adhérents à l'Association Yog'Harmonie