

Nouveau



2020-2021

YOGA



Inspiré de l'Ashtanga yoga du maître Sri K. Pattabhi Jois et du flow Vinyasa yoga.

Séquence de postures formant un ensemble complet dédié aux bienfaits du corps et de l'esprit. Le principe énergétique de cette pratique repose sur un type de respiration yoguique que l'on appelle le souffle conquérant : l'Ujjai

Edwige vous propose un cours de Yoga :
- Les mardis de 18 H 15 à 19 H 30

COTISATION YOGA

➤ 180 € + 28 € (licence)

Association de Gymnastique volontaire

Association loi 1901

De gymnastique volontaire

Complexe Sportif – 391 avenue René
Char

84210 Pernes les Fontaines

Email : agvpernes@gmail.com

Site : agvpernes.fr

