

Yoga

un moment pour vous poser ...



Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, le Yoga permet l'éveil de votre tonus et de votre vitalité.

Il contribue à l'équilibre de votre corps et de votre esprit. Il apprend à se détendre, à s'assouplir et à respirer.

**le yoga est l'expression de la force,
de la sagesse et de la beauté.**

WWW.HATHA-YOGA-STRASBOURG.COM

LIEUX DU COURS	JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
12, rue des Pucelles	lundi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux
		de 13h30 à 14h30	tous niveaux
		de 18h30 à 19h45	niveau débutant
		de 20h00 à 21h15	tous niveaux
	mardi	de 8h45 à 9h45	tous niveaux
		de 10h00 à 11h00	tous niveaux
		de 12h15 à 13h15	niveau avancé
	mercredi	de 20h00 à 21h15	tous niveaux
	jeudi	de 7h30 à 8h30	tous niveaux
		de 9h00 à 10h00	tous niveaux
		de 18h30 à 19h45	tous niveaux
		de 20h00 à 21h15	niveau avancé
	vendredi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux
		de 13h30 à 14h30	tous niveaux
		de 18h30 à 19h45	tous niveaux
Église St Pierre le Vieux	jeudi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Les cours sont animés par Valérie Estrade et Véronique Dubin, enseignantes de Yoga.

Le premier cours d'essai est gratuit.

Pour tout renseignement, prenez contact avec l'Association ACTEM.



Ass. ACTEM

**12 rue du 22 Novembre - 67000 Strasbourg
03 88 32 93 81 - assactem@wanadoo.fr**