

LAETITIA MUDITA YOGA

NOUVEAU À VIEUX-GENAPPE!

Yoga Estival

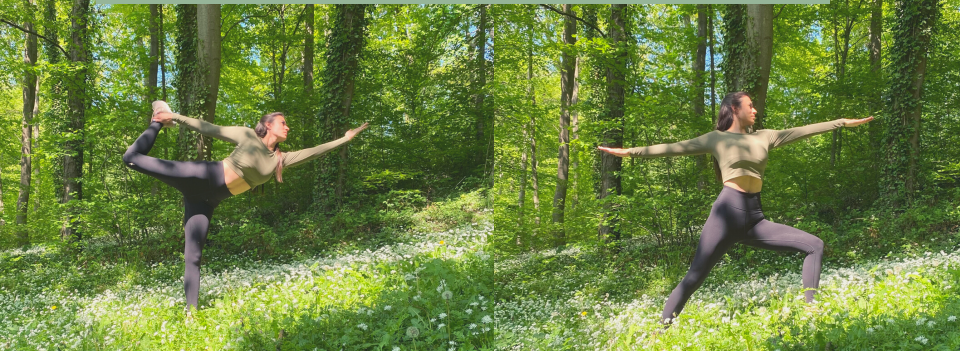
"Accueillir l'été"

Tout le mois de Juin

Les Mer & Ven

de 10h à 11h

Un moment pour se poser, se relaxer
et se tonifier.



DÈS LE MER 01/06
CHEMIN DE LA CENSE BRÛLÉE 40
1472 VIEUCX-GENAPPE

Inscrivez-vous sur www.laetitiyamuditayoga.be

Places limitées!

Plus d'informations: 0479/370065



LES BIENFAITS DU YOGA

Hatha - Vinyasa Yoga - Restorative - Senior

Yoga dans la joie, un rendez-vous avec soi.

La séance de yoga s'organise autour d'un centrage, d'exercices d'échauffement et de respiration, de salutation, de postures appelées *asanas* et se clôture par un moment de relaxation. Un thème spécifique sera donné à chaque séance qui évoluera de manière hebdomadaire afin de répondre à vos besoins physiologiques liés au changement de saison.

Les séances sont **accessibles à tous**, pas de niveau requis. Des groupes de niveaux pourront se former avec le temps et la pratique.

Quels sont **les bienfaits** du yoga?

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'**assouplissement** des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au **renforcement** musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Avec une pratique régulière on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes ou douleurs chroniques. Il permet de **stabiliser ou perdre du poids** et **de réduire le stress** en venant libérer les tensions. Il améliore aussi **le sommeil** et apporte un **regain de vitalité**.

*** Promo Juin ***

(valable sur les séances du mois de juin uniquement)

Pack 4 séances à 59€ ou **Pack 8 séances** 100€

Carte 10 séances (validité 3 mois) à 160€

1 séance offerte en cas de parrainage