



Gaja-Yoga 2020

*De la détente au bien être, faites le pas dans l'aventure intérieure.
Un moment pour vous*



*Stoppez le petit vélo dans la tête et utilisez votre corps pour changer.
Le silence et l'écoute de soi, peuvent permettre un relâchement dorsal et articulaire.
La respiration contrôlée peut vous aider à maîtriser vos émotions.
Une discipline dans la maîtrise de sa vie, à la découverte du trésor enfoui, au plus profond de soi.*

Séances de yoga (Professeur Diplômée : Fédération Française Hatha Yoga)

-lundi 9 h 30 Troncens 32230

-lundi 19 h Tillac 32230

-Jeudi 19 h Troncens 32230

Cours particulier sur demande à Gaja-Troncens 32230

Tarif groupe : 10 euros la séance

cours particulier yoga : 25 euros la séance

Reiki : Soin énergétique (certification 3 ème degré)

à Gaja : 25 euros la séance

Sonia Vuillomenet Clos du Gaja 32230 Troncens **Tél : 06 32 32 62 81**

mail : soniagaja32@gmail.com - site : www.closdugaja.com