

NATHA YOGA AZUR

Calendrier vacances scolaires

Vacances de la Toussaint 2020 du samedi 17 octobre 2020 au dimanche 1^{er} novembre 2020

Vacances de Noël 2020 du samedi 19 décembre 2020 au dimanche 3 janvier 2021

Vacances d'hiver 2021 du samedi 20 février 2021 au dimanche 7 mars 2021

Vacances de printemps 2021 du samedi 24 avril 2021 au dimanche 9 mai 2021

Pont de l'Ascension 2021 du mercredi 12 mai 2021 au dimanche 16 mai 2021

Grandes vacances à partir du 1^{er} juillet 2021

Pas de cours pendant les vacances scolaires?

SHAKTI SHALANA YOGA

La méthode de yoga vous permettant de pratiquer librement pendant les vacances en toute autonomie

SHAKTI SHALANA YOGA est une méthode de santé efficace enseignée tous les jeudi de 19H15 à 20H30 à GOBABYGYM au sein de notre association.

Après un minimum de 10 séances, tout individu acquiert une autonomie lui permettant de pratiquer le yoga à domicile avec un plan de santé précis pendant cette période d'interruption.

Cette méthode axée sur la mobilisation de la colonne vertébrale dans les 6 directions et l'entretien des principales articulations (chevilles, genoux, hanches, coudes, épaules) vous permettra de garder un puissant lien avec les énergies de tonicité, de souplesse, d'équilibre et de relaxation. Elle capitalise force, énergie, stabilité mentale et souffle.

Méthode enseignée par Christian MAGNISSALIS avec de la musique indienne.

Pour toutes demandes d'informations contactez Christian MAGNISSALIS au 06 84 49 96 22

www.natha-yoga-azur.com & www.yogange.com