

Hatha Yoga

& Yoga adapté

Méditation & Yoga Nidra

Stages

Formation

Yoga sur chaise



Soham Yoga Montpellier

Association "A Corps de l'Être"

Agnès Boudon

06 79 13 57 76 • agnes.boudon@yahoo.com

www.soham-yoga-montpellier.fr



LUNDI Proche Quartier Les Arceaux	17h15-18h15	Méditation <i>Présentiel et Skype - Me contacter</i>
LUNDI MPT François Villon	18h45-20h15	Hatha Yoga
MARDI MPT Georges Sand	16h45- 17h45	Yoga adapté handicap Yoga sur chaise Séniors
	18h10-19h10	Méditation & Bien-Être (relaxation / yoga) - Ados
	19h15-20h30	Hatha Yoga
JEUDI Sattva Yoga	12h30-13h45	Hatha Yoga
	18h00-19h15	Hatha Yoga
	19h30-20h30	Yoga Nidra (relaxation profonde) / Méditation et Pranayama en alternance
JEUDI MPT François Villon	15h00-16h00	Yoga adapté handicap Yoga sur chaise Séniors



©www.soxetfox.fr / Photos D.R. / Ne pas jeter sur la voie publique

**Maison Pour Tous
Georges Sand**

251 av. Saint-André de Novigens
Quartier Les Aubes - Montpellier

**Maison Pour Tous
François Villon**

55 rue des Araucarias
Montpellier

Sattva Yoga

465 av. du Pont-Trinquat
Montpellier

STAGES HATHA YOGA & MÉDITATION À Rogues (1h15 de Montpellier) • 1 ^{er} au 3 mars 2024 • 14 au 16 juin 2024	STAGE YOGA & NATURE En montagne • Été 2024 Yoga, Randonnée, Méditation, Yoga Nidra, Bols tibétains & Danse
---	--

Pour les enseignant-e-s de yoga, élèves en formation, pratiquant-e-s motivé-e-s, soignant-e-s

**FORMATION À LA PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE
ET DU YOGA ADAPTÉ • 7 au 12 avril 2024**

• À Rogues (1h15 de Montpellier) en présence de Jeannot Margier

Retrouvez toutes les infos et tarifs sur :
www.soham-yoga-montpellier.fr

