



CENTRE CULTUREL BOUDDHIQUE DE RENNES

HATHA YOGA

LIEU : 2 rue des Veyettes à Rennes

DATE ET HORAIRE :

Mardi : de 18h00 à 19h15.

DÉBUT DES COURS : Mardi 14 septembre 2021

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Le Hatha Yoga est un Yoga accessible à tous qui inclut respiration, postures et relaxation.

Un cours commence et se termine par un temps de relaxation, et comprend des exercices pour apprivoiser sa respiration, des enchaînements de posture pour échauffer le corps et des postures tenues le temps de quelques respirations complètes.

TARIFS PROPOSÉS*

• **200€** pour l'année scolaire (30 à 32 cours)

* Pour tout abonnement, une adhésion au CCBR est obligatoire
10€ (tarif plein) ou **5€** (tarif réduit).

ESSAI : vous bénéficiez d'une séance d'essai gratuite qui ne vous engage pas.

PROFESSEUR : Carole JÉGOU

RENSEIGNEMENTS OU INSCRIPTIONS

Vous pouvez adresser vos demandes de renseignements ou inscriptions directement à l'enseignant :

Email : yogizef@outlook.fr

Site web : www.yogizef.fr

ou ccbrennes@gmail.com

WWW.CCBRENNES.FR

07 81 00 81 22 | ccbrennes@gmail.com | 2 rue des Veyettes - 35200 Rennes