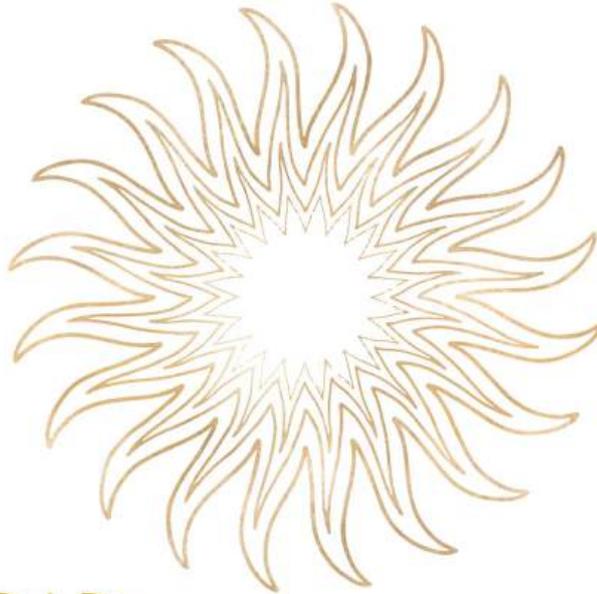




VOS COURS DE YOGA
À BORDEAUX BASTIDE
ET À LORMONT



HATHA YOGA



YOGA INTEGRAL



PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTER ANNA:
CONTACT@ANNANDAYOGA.COM
WWW.ANNANDAYOGA.COM
06.13.22.05.45

VOTRE PRATIQUE de YOGA INTEGRAL EN LIGNE 1 VIDEO/ SEMAINE

“Le yoga est la pratique de la patience et de la persévérance.”
approfondissez Votre pratique!

Pratique d'1 h seulement!!!
Cours complets du YOGA INTEGRAL
à partir de 15 Septembre!

AU PROGRAMME:

Exercices dynamiques de respiration Prāṇa Vyāyāmas
Enchaînement dynamiques Vinyāsas
Séquence posturale Āsanas
Relaxation Savasana ou Concentration Dhyana.
Prāṇāyāma ou pratique Mantrique..



***Votre cours est disponible chaque vendredi
Les cours resteront accessibles pendant tout le cycle,
afin de pouvoir approfondir Votre expérience de Yoga.***

Je fonctionne par cycle, afin d'assurer une continuité dans l'enseignement. Le prochain Cycle se déroule de 15 septembre au 27 Novembre 2025.

Tarif : 70€ pour le cycle
Pour plus d'informations: 06.13.22.05.45.
CONTACT@ANNANDAYOGA.COM
WWW.ANNANDAYOGA.COM

“Le yoga est l’Art de se connaître Soi-même.” – Patanjali.

NAMASKARAM
— ANNA —

