

SAISON 2015/2016

LE YOGA

L'EXPRESSION DE LA FORCE,
DE LA SAGESSE ET DE LA BEAUTÉ.



hatha-yoga-strasbourg.com

Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, le Yoga permet l'éveil de votre tonus et de votre vitalité. Il contribue à l'équilibre de votre corps et de votre esprit. Il apprend à se détendre, à s'assouplir et à respirer.



/ Actem Yoga Strasbourg

JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
lundi	de 12h15 à 13h15	Hatha ¹
	de 17h15 à 18h15	Hatha ¹
	de 18h30 à 19h45	Shakti ²
	de 20h00 à 21h15	Hatha débutant
mardi	de 8h45 à 9h45	Hatha ¹
	de 10h00 à 11h00	Hatha doux
	de 12h15 à 13h30	Hatha avancé
	de 17h15 à 18h15	Hatha ¹
	de 18h30 à 19h30	Respiration & méditation
	de 20h à 21h15	Hatha ¹
mercredi	de 10h00 à 11h00	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	Hatha ¹
	de 18h30 à 19h45	Hatha débutant
	de 20h00 à 21h15	Hatha ¹
jeudi	de 7h30 à 8h30	Respiration & Hatha ¹
	de 9h00 à 10h00	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	Hatha ¹
	de 18h30 à 19h45	Hatha ¹
	de 20h00 à 21h15	Vinyasa
vendredi	de 9h00 à 10h00	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	Shakti ²
	de 13h30 à 14h30	Hatha ¹
	de 18h00 à 19h15	Hatha doux
	de 19h30 à 20h45	Hatha ¹

conception : Virginie L. 06 87 96 33 00 - ne pas jeter sur la voie publique

**le 1er cours
d'essai
est gratuit**

¹ Tous niveaux
² Yoga dynamique

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Séances spéciales femmes enceintes :
consultez les dates et horaires sur notre site
www.hatha-yoga-strasbourg.com

Toute notre actualité est également disponible
sur le blog de notre site : séances méditation,
stages, séances asanas intensives...

Renseignements et lieu des cours

ACTEM Yoga

31 rue du Vieux Marché aux Vins - 67000 Strasbourg

(tram : Homme de Fer)

03 88 32 93 81 - assactem@wanadoo.fr



/ Actem Yoga Strasbourg