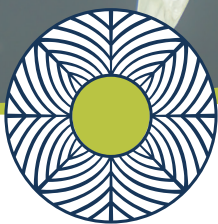


SAISON 2018.19



ACTEM
CENTRE DE YOGA

FORCE, SAGESSE & BEAUTÉ

31 rue du Vieux Marché
aux Vins - STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

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**.

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

le 1^{er} cours d'essai est gratuit

vilim.fr. Ne pas jeter sur la voie publique.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. ¹ Tous niveaux / ² Yoga dynamique

Séances spéciales femmes enceintes.

Consultez les dates et horaires sur notre site hatha-yoga-strasbourg.com

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