



Marie EROME
(50 années
d'enseignement)

**Les cours sont pratiqués
dans le respect de
chacun et s'adaptent à
tous les niveaux.**

HATHA-YOGA
aux Grandes
Terres
Francheville



Le yoga est une méthode de **développement personnel** et une science de la pratique spirituelle.

Cette discipline dans sa forme holistique comprend des exercices respiratoires favorisant les états méditatifs et un travail physique approprié (par les postures).

Les effets du yoga sont immédiats sur la **détente cérébrale, articulaire et musculaire.**

Une pratique régulière permet une meilleure santé générale et le soulagement de nombreux problèmes liés aux différentes pathologies.

Les cours s'adressent à **tous**, débutant ou confirmé, et promettent à **tout âge** des résultats probants.

- Début des cours :
Jeudi 10 septembre de 16h - 18h
- 1 cours d'essai **gratuit** en **septembre**
- **425€** par an
Soit 12,87€ pour 2 heures de cours

Marie EROME
06.08.46.24.10
emero@orange.fr