

25
-
26



CENTREARTYS
1, passage de Vignières
74000 ANNECY
04 50 23 06 52
info@centreartys.com
www.centreartys.com

HATHA YOGA

SYLVIE GOMIS

Diplômée en HATHA YOGA formation agréée YOGA ALLIANCE
Formation diplômante auprès de Maud Dreyer
Danseuse professionnelle et professeur de danse depuis 35 ans
(diplômée d'état en danse jazz)

LE HATHA YOGA

est axé sur la pratique des asanas (postures statiques ou dynamiques)
Les pranayamas (respirations)
La relaxation
La méditation et le chant des mantras

LE YIN YOGA

est une pratique douce et passive où les postures sont tenues longtemps (3 à 5 mn) et qui agit sur les tissus profonds du corps et s'adresse à tous en complément des pratiques sportives

LE VINYASA YOGA

s'oriente vers une pratique plus dynamique en harmonie constante avec la respiration. La fluidité s'installe pour laisser place à l'apaisement du mental

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE CES DIFFÉRENTES PRATIQUES SONT ABORDÉES

« Sylvie vous accompagnera dans un voyage vers le bien être du corps et la paix du mental »

**LUNDI
MARDI**

**18H15-19H30
10H15-11H30**

**YOGA
YOGA**

Cours à l'essai 10€ (gratuit semaine du 22 septembre)
Cours à l'unité 20€

Cartes de 10 cours = 160€ (valable 6 mois)
Tarifs réduits demandeurs d'emplois, étudiants, familles, double activités yoga & danse Africaine

RENSEIGNEMENTS

06.95.67.87.63
lagazman@orange.fr - www.lgazman.org