

Cours de yoga



Mercredi

9h-10h

18h-19h

Inscription

Centre therapia

Rue de la Byronne 20

1800 Vevey

021 525 22 06

www.therapia.ch

Alexandra Hugon

Enseignante de yoga

Yoga Alliance USA

Physiothérapeute

Tarif

320.- les 10 cours

5 participant-e-s maximum

cours d'essai gratuit

Le yoga propose un travail du corps, vers son ouverture, sa force, son équilibre, et également un travail de l'esprit, dans la présence, le ressenti, la recherche de l'effort juste.

Adapté à tout âge et à tout état de santé.