

Les Ateliers du Parc

YOGA



Atelier Yoga

Découvrez l'art du yoga
et reconnectez votre corps, votre esprit
sous l'œil bienveillant d'une professionnelle
expérimentée.

DATES :

Chaque mercredi

DU 14 JANVIER AU 24 JUIN
(hors congé scolaire)

HEURES :

17h00 - 18h00 pour les enfants

18h30 - 19h30 pour les adultes

TARIFS :

Adulte: 14€ / séance*

Enfant: 12€/ séance*

Forfait*: 12 séances minimum



Déroulé de l'atelier

Chaque participant·e progresse à son rythme
(selon ses besoins et objectifs personnels),
guidé·e par Daniela Splinchi, professeure de yoga.
Découverte des bases du yoga :
postures, respiration et relaxation.
Accompagnement personnalisé
autour de votre pratique et de votre évolution.
Séances axées sur le bien-être,
l'équilibre du corps et l'apaisement de l'esprit.
Cours adaptés à tous les niveaux,
dans le respect du corps et des capacités de chacun·e.

Réservation souhaitée (places limitées)