



YOGA ASHTANGA

mardi - 12h30/13h30 | jeudi - 12h30/13h30

L'ashtanga est une pratique de yoga dynamique idéale pour se défier. Entre étirement, équilibre et renforcement, elle est rythmée et accompagnée d'une respiration consciente. Basée sur une séquence spécifique, elle se répète de manière structurée et rigoureuse pour progresser vers les postures suivantes. Des enchainements nommés des Vinyasas entre les postures permettent de maintenir les muscles chauds tout au long de la pratique.

Activité animée par Emeline Bouffet.

QUOTIENT	TARIFS
0 - 400	129 €
401 - 800	150 €
801 - 1200	172 €
1201 - 1600	194 €
1601 - 2000	204 €
2001 - ++	208 €