

Cercle de Yoga



*Cours de yoga adaptés à chacun,
pour un équilibre harmonieux
du corps et de l'esprit*

Postures (asanas), techniques respiratoires
(pranayama) et relaxation



Breizh-YogiZen



HORAIRES

MARDI

- 9h15 – 10h45 Yoga
- 11h00 – 12h00 Yoga sur chaise



TARIFS



YOGA

- 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} trimestres : 108 €



YOGA SUR CHAISE

- 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} trimestres : 91 €

★ Inscription à l'année



LIEU DES COURS

Salle des fêtes de Spézet



REPRISE DES COURS

à partir du
mardi 15 septembre 2026

Guislaine

Breizh-YogiZen

☎ 06 78 69 70 16

✉ guislainev@yahoo.fr

🌐 breizhyogizen.com



Le yoga n'est pas une performance, c'est un retour à soi.

