

# Carhaix 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

### LUNDI

- 10h30 – 11h45 Yoga
- 14h00 – 15h15 Yoga
- 18h00 – 19h00 Yoga sur chaise  
(salle du Petit Clos)
- 19h30 – 20h45 Yin yoga  
(salle du Petit Clos)

### MARDI

- 17h30 – 18h45 Yoga
- 19h00 – 20h15 Yoga

### JEUDI

- 17h00 – 18h15 Yoga
- 18h30 – 19h45 Yoga
- 20h00 – 21h15 Yin yoga



### LIEU DES COURS

Salle 205 – 2<sup>ème</sup> étage  
Boulevard de la République  
Carhaix

Cours du lundi soir :  
salle du Petit Clos



## TARIFS

♥ Adhésion à Carhaix Yoga : 8 € / an



### YOGA & YIN YOGA

- 1<sup>er</sup> trimestre : 118 €
- 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres : 108 €



### YOGA SUR CHAISE

- 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres : 91 €



### YOGA + YIN YOGA

(2 cours par semaine)

- 1<sup>er</sup> trimestre : 208 €
- 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres : 198 €

★ Inscription à l'année



## REPRISE DES COURS

à partir du  
lundi 14 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.