

Yogga

INDO EGYPTIEN

Respiration
Assouplissement
Détente et Bien-être
Vers l'Équilibre
la Vitalité
la Sérénité

pour tous*


LilaYoga

Valérie Viana Yonnet
06 61 52 43 75
lilayoga.fr



PESSAC LE MONTEIL • TABANAC • SAINT SELVE

Cours de yoga par petit groupe de 6 à 8 personnes • Séances individuelles
Prestations en entreprises ou à domicile • Stages et week-ends

* Sans niveau requis : Adultes, enfants, parents-enfants, maman-bébé, yoga pré/post-natal


LilaYoga

Un yoga basé sur l'équilibre, le souffle, le bien-être, la conscience de soi.
Un moment convivial pour se faire du bien. Avec le souffle, le corps et l'esprit
se régulent, le mental se calme pour mieux profiter du moment présent.
Découverte de nouvelles sensations mais aussi de nouveaux muscles !
On se sent bien, libéré, et on comprend pourquoi on est là, ensemble.

PESSAC LE MONTEIL

L'Autre Lieu - 204 ter avenue Pasteur

MARDI

- Adultes : 10h30/11h45 - 12h/13h15

TABANAC

Salle de motricité

- **MARDI** • Adultes : 19h15/20h30

- **MERCREDI** • Adultes : 9h15/10h30

- Parents-Enfants : 10h45/11h45

SAINT SELVE

Salle de motricité - École maternelle

LUNDI

- Adultes : 18h30/19h45
- Atelier anti-stress : 20h/21h

MERCREDI

- Enfants 3-5 ans : 17h30/18h15
- Enfants 8-12 ans : 18h15/19h
- Adultes : 19h30/20h45

JEUDI

- Parents-Enfants : 18h/19h
- Adultes : 19h30/20h45

Professeur de yoga et Relaxologue corporelle | Accompagnement
personnalisé vers un mieux être global | Yoga indo-égyptien et Yoga nidra
Soins énergétiques | Modelages | Relaxations | Méditations

NE SE SUBSTITUE PAS À UN TRAITEMENT MÉDICAL

Valérie 06 61 52 43 75 - www.lilayoga.fr

valerie@lilayoga.fr - fb.me/val.v.v.y