

Yoga

Intensité, précision, alignement

*Redresser, aligner le corps, renforcer, tonifier l'être tout entier,
se recentrer, se concentrer, se détendre par l'attention au corps et à la respiration,
par la concentration et la conscience de soi.*



à Éleuthère,
Centre de Yoga
à 2 minutes de Thury-Harcourt

Avec **Olivier Sedeyn**

*Ancien élève de l'ENS, professeur agrégé de philosophie
plus de trente-cinq ans de pratique du yoga*

Association « les amis d'Éleuthère » www.eleuthere.fr

osedeyn@gmail.com

0231792166 0778263489