

Merryoga
Un temps pour soi



13 Chemin des Ponsons
13821 La Penne-sur-Huveaune



07 67 13 79 53



merryoga13@gmail.com

PRÉSIDENT :

M. Stéphane Bourry

OBJECTIFS :

Faire découvrir et favoriser la pratique du Yoga.

« Ce n'est pas la personne qui s'adapte au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne »

C'est pourquoi nous vous proposons différents types de yoga et trouvons les ajustements qui conviennent à chacun(e) de vous.

Vous pourrez pratiquer du HATHA YOGA qui engage les muscles avec des enchainements de postures alliées à la maîtrise du souffle mais aussi du YIN YOGA axé sur les étirements profonds des tissus conjonctifs favorisant ainsi le lâcher prise ou encore du YOGA SUR CHAISE, adaptation qui permet à toute personne n'ayant pas la possibilité de pratiquer sur un tapis de profiter des bienfaits du yoga..

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Appelez pour réserver un cours d'essai. Pas de nécessité de certificat médical.

TARIFS :

A partir de 6€ pour cours de 1h et 9 € pour les cours de 1h30. Nous contacter pour les tarifs car cela dépendra de l'option que vous prendrez ; à savoir soit carte de 10 sessions, abonnement trimestriel ou annuel.

HORAIRE :

Mardi matin (Hatha et yoga sur chaise), mercredi et jeudi en fin d'après - midi (Yin/Hatha/Yang to Yin). Nous contacter pour les horaires.