

YOGA

pour tous



- * Yoga Vinyasa et Ashtanga
- * Yoga doux
- * Yoga adapté, sur chaise



LES FORMATS

- Cours privés à domicile
- Cours collectifs pour particuliers
- Cours collectifs pour associations, entreprises et autres structures professionnelles



MES COURS

ASHTANGA

Yoga sportif, méditatif et challengeant consistant en un enchaînement de postures fixes tenues sur quelques respirations.

VINYASA

Yoga dynamique synchronisant la respiration et le mouvement, accessible à tous les corps et pour tous les âges.

YOGA ADAPTE

Yoga doux, adaptable sur chaise ou sur tapis, pour les personnes blessées et/ou à mobilité réduite.

ME CONTACTER

Marjolaine BALLAND

 06.19.58.96.59.

 marjo.balland@orange.fr

 Haut-Bugey (01)