



POURQUOI PRATIQUER LE YOGA

Yoga Sainte Maure

Mairie, 16 bis place du Maréchal Leclerc

Professeure : Nathalie Desmasures

Tél : 02 47 58 34 94

Courriel : yoga_saintemaure@yahoo.fr

Peut-être ne savez-vous pas vraiment ce qu'est le yoga ?

Pourquoi faire du yoga :

- Parce que j'ai envie de m'occuper un peu de moi.
- Parce que j'ai mal au dos.
- Parce que je dors mal et que je prends des somnifères.
- Parce que j'ai des angoisses et que suis au bord des larmes.
- Parce que j'attends un bébé ou que je viens d'avoir un bébé.
- Parce que je ne sais plus respirer par le ventre
- Parce que j'ai besoin de lâcher prise

Vous avez un cours de yoga tout près de chez vous !

C'est le moment de venir voir par vous-même.

Les cours sont donnés par Nathalie Desmasures

- Formée à la technique Eva Ruchpaul
- Agréée par la FIDHY (Fédération inter-enseignements de hata yoga)

Les cours se déroulent :

Le Lundi au Dojo de 17h15 à 18h15 et de 18h30 à 19h30

Le Mardi à l'espace Trianon dans la salle de danse de 18h30 à 19h30 et de 20h00 à 21h00

Le Jeudi à l'espace Trianon dans la salle de danse de 10h00 à 11h00

On peut s'inscrire à tout moment de l'année.

Il est possible de venir assister à un cours de yoga avant de prendre une décision.