



JEAN-PHILIPPE YOGA



Hatha Raja Yoga AU DOMAINE DE LA GARDE

LE 3ÈME LUNDI DE CHAQUE
MOIS

18H - 19H30
15€ LA SÉANCE

Scannez le QR code
pour plus d'infos



SÉANCES

- 16 novembre
- 15 février,
- 15 mars
- 19 avril
- 17 mai
(Pentecôte)
- 21 juin

Ma démarche pédagogique s'inspire de deux courants : celui du hatha raja yoga associé à la couleur du yoga de l'énergie.

Dans cet esprit, les postures sont proposées par degrés, permettant à chacun d'entrer dans la pratique à son propre rythme avec une qualité de présence et une attention à la respiration. Cette approche ouvre un espace d'exploration équilibré entre tonicité, détente et intériorité.



06 51 17 47 37



jeanphilippe.vacquier@
gmail.com

<https://jeanphilippeyoga.wixsite.com/accueil>