

# Cours de Yoga au CNH

(dans la salle de judo ou la salle de gym)

**Dès le 23 avril et jusqu'au 14 juillet 2019**



**Mardi – 12h15**

(durée 1h15)

**Jeudi – 7h15**

(durée 1h15)

**Samedi – 8h30**

(durée 1h30)

Le 1er cours est gratuit pour tout le monde.

Le cours du mardi est gratuit pour les membres du CNH.

Tarif : 15€ la séance ou 130€ la carte de 10 séances.

Sans engagement ni abonnement.

Venez quand vous voulez, autant que vous le voulez !

**Un texto si possible pour me prévenir : 0645304583  
mais venez aussi sans prévenir !**

Les postures de yoga sont une pratique physique tonique et intense, en conscience et concentration pour une relaxation en profondeur, de la joie, et beaucoup de plaisir.

La finalité ultime du yoga est la connaissance de Soi. Faire de la place dans une tête envahie de pensées pour reconnaître l'essence de son Être, rêver, créer, agir...

La route choisie et le voyage entrepris sont plus importants que la destination visée. Tous les niveaux sont bienvenus. Et sur cette route vous allez, aussi, transpirer, respirer en profondeur, et avoir des courbatures.

**A bientôt ! Fiona.**



@yogawithfionalh