

Yoga : Cindy Fronczak anime l'atelier

Souvent nous pouvons nous sentir angoissé, trop pensif et trop actif.

Tout cela a des répercussions sur le corps et l'esprit.



C'est pourquoi je vous propose des cours de yoga et de méditation par le biais de l'association du CLEP afin de vous apporter un moment de relaxation et de répit par la pratique de postures douces.

Nous méditerons par la pleine conscience, la visualisation des chakras, de l'anatomie, de scénarios tout en apprenant la respiration abdominale et le pranayama.

Namaste !

Cindy Fronczak – Aum Eveil

. Yoga doux adultes et enfants

. Méditation / Relaxation

Ouverture d'un atelier YOGA

Cours de YOGA pour les enfants et les adultes

A partir du mois d'avril 2019, le CLEP proposera des cours de YOGA pour les enfants et pour les adultes.

Les cours seront donnés dans la Salle du Clep :

Espace du Puy du Roy

22 bis rue Charles Faroux – Compiègne

Professeur : Veronique JAGLA

06.03.20.98.20



My yoga life by Veronika

YOGITO

Cours de Yoga pour les jeunes



Bien souvent inspiré de postures d'animaux et enseigné de façon ludique, le yoga pour enfants fait gagner en souplesse et en équilibre

En canalisant une énergie parfois trop débordante, la concentration

et l'estime de soi se développent harmonieusement

Les enfants sortent des séances calmes, attentifs et tout simplement heureux.

Les cours auront lieu les mercredi de 17h à 18h et commenceront le 24 avril

Tarif 50€ pour le trimestre

YOGA

Cours de Yoga pour les adultes



Les cours auront lieu les mardi de 18h30 à 20h et commenceront le 23
avril

Tarif 72€ pour le trimestre