

YOGA DE LA VALLEE

c'est la rentrée !
reprise des cours

le mercredi 9 septembre
de 19h à 20h à Agey

le samedi 10 octobre
de 9h30 à 11h30 à Gissey

Adhésion annuelle 15€
Tarif horaire 5.50€

Règlement à la séance
1 séance d'essai gratuite

contact :
yogadelavallee@gmail.com (en priorité)
06 89 72 11 03

Association créée en 2002
pour promouvoir la pratique du yoga



YOGA DE LA VALLEE

Nos deux professeurs,
Florence DELABBE et **Luc** BOCHOT,
sont certifiés par l'IFY.
Institut Français de Yoga. <https://www.ify.fr/>

L'IFY est une fédération ayant pour objet
de promouvoir l'étude et la pratique du yoga,
elle regroupe des professeurs certifiés
sur l'ensemble du territoire français .

*L'enseignement proposé
par nos professeurs se définit comme
un yoga à l'écoute de la personne.
Il allie posture, respiration et méditation.
C'est la personne elle-même qui saura ajuster
sa pratique grâce aux indications très précises
quant à la prise de la posture et à son maintien.
Il s'adresse à tout public.*

contact :
yogadelavallee@gmail.com (en priorité)
06 89 72 11 03

