



La pratique du Yoga s'adresse à tous ; elle comprend postures, respiration, relaxation, méditation.

On y apprend à se détendre, à épanouir sa respiration et à retrouver son corps dans le bien-être ; les ge

Cette paix, cette clarté de l'esprit débouchent peu à peu sur une vie plus juste, équilibrée, où s'établit



C
[Claudine](#)

contacter

Michèle

ou

COURS HEBDOMADAIRES (reprise le 19 septembre 2023)

à Rieumes (31370) :



le mardi de 10h à 11h30 avec Claudine, à la salle de danse, rue du Pigeonnier,



le mercredi de 18h à 19h30 avec Claudine, à l'école maternelle de Rieumes, rue du Stade, derrière la crèche,



le mercredi de 19h30 à 21h avec Michèle, à l'école maternelle de Rieumes, rue du Stade, derrière la crèche.

à Beaumont-sur-Lèze (31870) :



le mercredi de 9h30 à 11h avec Michèle, à Mas Coop, 1171 Route d'Eaunes.

Pas de cours sauf exception pendant les vacances scolaires.

TARIFS



Engagement à l'année : 294 €/année, payable en une fois ou en début de trimestres
(113 €, 103 € et 78 €)

ou



Engagement pour un trimestre : 113 € le 1^{er}, 103 € le 2^{ème} et le 3^{ème}.