



Le Cabinet DéPhysio et sa professeure de yoga, Gaëlle Laroque (Nomad Yoga), vous offrent un accompagnement individualisé, en petits groupes, afin de vous permettre de découvrir et approfondir une pratique de yoga adaptée à vos besoins.

NOMAD YOGA « Un yoga pour tous, à emporter partout avec soi ».

<https://www.facebook.com/MyNomadYoga/>

Cours de Yoga

Faites une pause et rejoignez nous !

Venez vous (re)connecter à votre souffle et au plaisir du mouvement. Lâchez prise et retrouvez votre équilibre intérieur en alliant effort physique et présence mentale.

En **cours collectifs**, découvrez le yoga en vous laissant guider à travers des exercices de respiration, un enchaînement de postures de yoga synchronisées avec votre respiration et une relaxation finale.

En **cours individuel ou semi-collectif (à 2 ou 3)**, choisissez ce dont vous avez envie en partageant vos souhaits lors de la réservation : cours d'initiation au yoga, yoga doux ou dynamique, cours axé sur le dos, le stress, la respiration, session(s) de yogathérapie ou un massage sonore aux bols tibétains.

Tarifs et inscriptions auprès du Cabinet DéPhysio

info@dephysio.ch / 022 909 2424
<https://www.dephysio.ch>

Lundi

12:35 - 13:35

Yoga dynamique - Cours collectif
(tous niveaux)

Mercredi

**A la belle saison (juin-sept)
cours unique au parc
de 18h45 à 19h45**

18:30 - 19:30

Yoga dynamique - Cours collectif
(Niveau intermédiaire)

19:45 - 20:45

Yoga dynamique - Cours collectif
(tous niveaux)

