



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

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

[gaellelaroque@hotmail.com](mailto:gaellelaroque@hotmail.com)

078 645 1482

[www.mynomadyoga.com](http://www.mynomadyoga.com)

# 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 **session privée (individuelle ou à 2 ou 3)**, choisissez ce dont vous avez envie : 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 de 30 à 60 mn.

**Tarifs et inscriptions auprès du Cabinet DéPhysio ou de Nomad Yoga**

[info@dephysio.ch](mailto: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 - débutants bienvenus)

