

Année 2026-2027

Cours de Yoga

Enseignante en formation certifiante de Yoga Iyengar

Pourquoi ?

L'alignement du corps par l'étirement musculaire procure de l'énergie et repose.

Pour qui ?

Tous publics

Quelle que soit votre configuration physique

(raideurs, douleurs, hyper-laxité, manque de tonicité, etc).

Où ?

Maisons des associations du quartier Nantes-Erdre

Salle de la Locomotive

1er étage, salle de danse

Quand ?

Samedi 16h-17h30

Comment ?

Apportez votre tapis

Supports fournis (sangles, blocs)

Combien ?

250e l'année ; 90e le trimestre et 10e le cours.

*Prise en charge partielle avec la Carte blanche de la Ville de Nantes

Contact

ambre@nilakantha.fr

066998968 www.nilakantha.fr