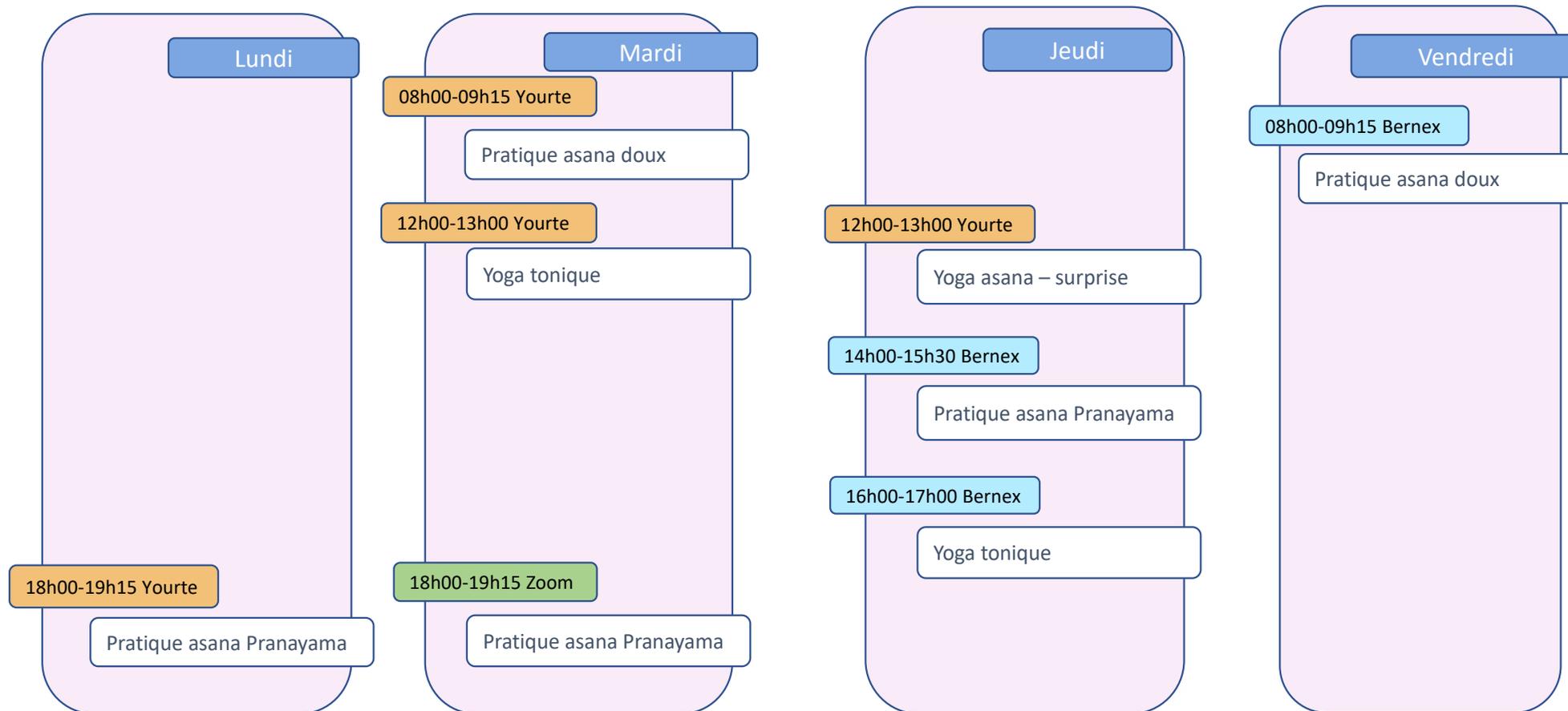


Programme

Septembre 2021

Durant chaque séance, il y aura un temps pour les postures (asana), la respiration (pranayama) et une relaxation. Certaines laisseront plus de place à la méditation. La philosophie du yoga étant une partie importante, vous serez guidés sur différentes thématiques tout au long de l'année.

Yoga signifie union. Vous serez donc invités à être à l'écoute de votre corps et votre intériorité. La douceur et la patience envers soi font partie intégrante de la pratique du yoga.



De septembre à décembre 2021 : vous me trouverez également le **jeudi de 18h à 19h15** et le **vendredi de 14h à 15h15** chez Satyam : Esplanade des Récréations 24, 1217 Meyrin, réservation directement sur le site : <https://www.satyam.yoga/>