

COURS PRIVÉS DE YOGA

Sur Rennes et ses environs. Je suis régulièrement sur la Presqu'île de Rhuys également.

Cours individuels personnalisés

Cours par petits groupes

Les cours peuvent être donnés à domicile ou en visio.

Maryse vous propose un yoga de l'IFY :

- un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

- inspiré de l'enseignement de TKV Desikachar (Hatha Yoga)

- un yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyâsa) dans les postures.

Le yoga procure un corps souple et tonique à la fois et est réputé pour le dos, le stress, les émotions, l'élimination, le sommeil...et bien d'autres bienfaits encore.

En cas de maladie chronique ou de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin pour la pratique du yoga.

Durée : 1h15

Tarif : 45 euros

Réservation :

Par mail à kmzeroyoga@gmail.com

Par sms au 07 82 62 59 51

Respect du protocole sanitaire

«J'ai hâte de partager ces moments avec vous !»

Suivez l'actualité @kmzeroyoga



Yoga pour Vous ! Et
pour vous tous !