

# Yoga de Samara

## Le secret de l'éternelle jeunesse

Le Yoga de Samara est composé de mouvements lents et dynamiques, de relaxations et d'exercices d'attention, pratiqués en musique.

Cet art traditionnel de méditation en mouvement se pratique dans le respect du corps et de ses limites, à tout âge et sans conditions physiques particulières.



### Pour la pratique:

Une tenue souple (si possible blanche ou claire)

### Tarifs:

- Carte de 10 séances: 120 euros
  - A la séance: 15 euros
  - Cours d'essai



Contactez Florence au 0661723038

**Cours le lundi (semaine impaire)**

**de 12h15 à 13h30**

**Centre MŨ DĀN à l'Isle Jourdain**

*Merci*