

Yoga with Omkari

Cours de hatha yoga traditionnel

Postures, respirations, relaxation, méditation
Le yoga, pratique de transformation de soi et du monde



Planning des cours hebdomadaires

LUNDI	9h45 - 11h Everest sport club Besançon		19h30 - 20h45 mairie de Gendrey
MARDI	9h - 10h15 cours avancé MJC Dole	10h30 - 11h45 cours doux MJC Dole	19h15 - 20h30 Salle des fêtes Orchamps
MERCREDI	9h - 10h15 salle des fêtes Damparis	16h - 17h salle polyvalente Tassenières	18h - 19h15 salle Joliot-Curie Tavaux
JEUDI			18h30 - 19h45 salle des associations Etrepigny
 VENDREDI	9h - 10h Goyam Studio Zen Besançon	12h30 - 13h30 Everest sport club Besançon	

Cours découverte/inscription possible toute l'année

Via le site www.yogawithomkari.com
ou contacter Chloé au **06.11.46.10.28**
ou mail yogawithomkari@gmail.com



Yoga with Omkari

- Chloé GARCIA -
Postures - Respiration - Relaxation - Méditation

yogawithomkari.com

Planning des activités yoga à thème

Septembre à décembre 2023

Des ateliers à la demi-journée, des journées ou week-ends pour aller plus loin dans notre exploration du yoga sous toutes ses formes, ouvertes à tout.e.s

Samedi 9 septembre : atelier yoga - pratique intégrale pour une rentrée sereine et pleine d'énergie

Samedi 23 septembre : journée yoga & naturopathie - clés contre le stress

Samedi 7 octobre : journée de pleine conscience - yoga, méditation, philosophie, chants, partage

Samedi 14 octobre : atelier fabrication baume aux plantes & yoga du visage

Samedi 18 et dimanche 19 novembre : week-end yoga & nature

Au programme : vannerie, massages, fabrication baume, yoga intégral, méditation, cueillette et cuisine de plantes sauvages, chants au coin du feu...

Samedi 2 décembre : atelier de cuisine indienne, repas convivial

Les activités yoga ont lieu à Etrepigny, 39700

Massage ayurvédique

Nouveauté

Je vous propose une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires : le massage ayurvédique *abhyanga*, aux multiples bienfaits.

Ce massage est nourrissant et reconstituant en énergie vitale, il soulage de la fatigue, revivifie le teint et illumine la peau, améliore la longévité et nourrit toutes les parties du corps.

5€ de réduction
sur présentation
de ce flyer*

*non cumulable

Tarifs :

60 euros, durée : 1h
70 euros, durée : 1h30
90 euros, durée : 2h



Plus d'infos, inscriptions sur le site www.yogawithomkari.com



Yoga with Omkari

- Chloé GARCIA -
Postures - Respiration - Relaxation - Méditation

yogawithomkari.com