



YOGA VINYASA

Le yoga vinyasa se traduit littéralement par « bouger avec la respiration ». Ce style de yoga est composé de mouvements fluides, enchaînés et combinés, pour créer une chorégraphie. C'est un yoga très dansé et gracieux. Il permet de venir travailler la force, la mobilité, la respiration, l'équilibre, la coordination, la souplesse et de poser son mental.

Chaque séance s'articule autour de pranayamas (respirations), asanas (postures), et méditation de quelques minutes à la fin du cours.

LE LUNDI - DE 18H00 À 19H00 : YOGA VINYASA

séance collective limitée à 6 personnes (sur réservation)

DURÉE & TARIF : 1H-15€ / 10 SÉANCES-90€

Contact

Camille Jaffrezic : 07.56.96.52.56

E-mail : camille.jaffrezic@gmail.com

Instagram : [cam_yoga_physio](#) / Facebook : [yoga avec camille](#)

07/10