

Cours de viniyoga et Nordic Yoga

Isabelle melon
Professeure diplômée



Cours de yoga accessibles à
tous les niveaux, débutants
et pratiquants réguliers

Cours collectifs adultes, enfants

Une séance
découverte offerte

Assouplissement, concentration,
respiration, bien-être, méditation,
détente, dynamisme et bienveillance

Salle e.r.a
44, route de St André
42155 St Léger sur Roanne

 07 89 94 31 68
 @yoga.esp42@gmail.com
 espace-energie--yoga.com

Cours collectifs adultes :

Lundi : 10h30 à 11h30 / 19h00 à 20h00

Mardi : 10h00 à 11h00 / 18h30 à 19h30

Mercredi : 18h30 à 19h30

Jeudi : 17h30 à 18h30

Cours collectifs enfants de 6 à 11 ans

Séance découverte mercredi 14 septembre 17h15 à 18h15

NOUVEAUTE

Votre nouvelle discipline bien être en extérieur

Une activité en pleine nature, endurance
cardio - vasculaire, renforcement musculaire,
amélioration de la posture, bien-être mental,
système immunitaire, le nordic yoga est
accessible à tous.



Rendez-vous en extérieur dans différents lieux

Cours collectifs / individuels

• Mercredi 10h00 à 12h00