



COURS VINYASA YOGA

Fribourg

Le Vinyasa Flow est un style de yoga très dynamique qui met tout particulièrement en œuvre la puissance, l'endurance, la respiration et la souplesse. Le mot vinyasa signifie « mouvement synchronisé avec la respiration »

Les bénéfices principaux sont la souplesse, le renforcement musculaire, l'amélioration de la respiration, la conscience corporelle et le bien être globale.

Attendez-vous à beaucoup bouger et à respirer avec fluidité d'une posture à l'autre.

Horaire : les mardis de 12 :15 à 13 :15

Lieu : rue de la Banque 4 Fribourg (2ème étage)

Prix : 25.- la séance
250.- pour 11 séances

Contact : Nadine Böhny

Physiothérapeute diplômée

Instructrice Ashtanga Yoga Alliance

079 227 27 51

nadine.boehny@gmail.com

