

Ananda Yoga



Ananda Yoga

Vous cherchez à être plus souple, tonique, serein ? Mal au dos ? Tendue(e) ? Surmené(e) ?

Le yoga peut répondre à ces nombreuses demandes. Il favorise l'harmonie et la santé en utilisant de nombreux outils (le corps, la respiration, la pensée...). C'est une pratique respectueuse du rythme de chacun, de ses possibilités du moment. Il peut être pratiqué à tout âge, en groupe et aussi en individuel pour répondre à une demande spécifique. A bientôt sur le tapis !

Coordonnées

19 rue Charles Hibert
95290
L'Isle-Adam
[06 58 94 69 80](tel:0658946980)