



Kriya Hatha Yoga

Stéphane Pineau
La Verrerie - 37460 CHEMILLE /INDROIS
☎ : 02.47.92.72.57
Mail : s.pineau5@laposte.net

GYMNASSE DE MONTRESOR

Tous les mercredis à 18 h 30

(Début des cours le 14 septembre 2011)

Postures de détente et de rajeunissement.



- Techniques de respiration
- Apprentissage des Bandhas
- Introduction à la Méditation

- Cours de découverte (Gratuit)
- Cours Hebdomadaire
- Cours Particuliers
- Stages