

Cours de Hatha Yoga & de Pilates



Informations sur l'enseignant

Nom: Stephanie Busset
 Téléphone: +41 (78) 632-3303
 Pays: Suisse
 État/Région/Pro Vaud
 vince:
 Ville: Crassier
 Adresse: 12 rue de l'Ancienne Scierie
 Categories: Santé & bien-être

Détails de l'annonce

Informations sur le cours

Titre du cours: Cours de Hatha Yoga & de Pilates
 Brève description: Je propose des cours de Hatha Yoga ainsi que des cours de Pilates.
 Description: Cours de Hatha Yoga: Par cette pratique en conscience qui a pour but d'unifier le corps et l'esprit, vous explorez votre respiration par des exercices de pranayama, des postures de yoga (asanas) qui ont pour but de renforcer en douceur en créant de l'espace dans chaque partie de votre corps mais aussi de votre esprit. Le cours fini par une relaxation permettant d'assimiler tous les bienfaits de la pratique.
 Cours de Pilates: Vous permettez à votre corps de se réaligner, par cette technique douce et sécuritaire, vous renforcer vos muscles profonds du tronc, vous êtes présent(e) à vous même avec une respiration consciente, vous soulagez vos tensions, vos douleurs de dos.
 Soumis: 17.08.2017

Details du cours

Prénom de l'enseignant: Stéphanie
 Nom de famille de l'enseignant: Busset
 Niveaux: Débutant, Intermédiaire, Avancé
 Qui enseignez-vous?: Adolescents, Adultes, Seniors
 Où enseignez-vous?: Chez l'enseignant
 Expérience: Certifiée de la Formation



Stott Pilates en 2011
Certifiée formation Corps
Pilates en 2014
Certifiée formation
professeur de Hatha Yoga
avec Yogalife en 2017

Détails de prix

Prix (60 min): 20.00 CHF
Description du prix: Les cours de Pilates ainsi
que les cours de Yoga à
l'extérieur sont CHF 20.-
Prix de groupe (60 min): 25..00 CHF
Description du prix de Yoga du samedi (1:30) :
groupe: CHF 25.-

Localisation

Pays: Suisse
Canton: Vaud
Ville: Crassier
Code postal: 1263
Adresse: 12 rue de l'Ancienne Scierie

Informations additionnelles

Email: step.busset@gmail.com
Téléphone: +41 (78) 632-3303
Numéro de référence: RF697861