

Mes Séances

1ère semaine Du vendredi 24 Mai au Dimanche 2 Juin

2ème Semaine Du Lundi 3 au Dimanche 9 Juin

3ème Semaine Du Lundi 10 au Dimanche 16 Juin

4ème Semaine du Lundi 17 au Dimanche 23 Juin

Bonus - Livre L'Ashtanga Yoga

Réserver votre exemplaire à l'accueil de
L'espace Zen. 25€ avec audio en français

PosterMyWall.com



*** 30 jours de Yoga à prix mini ***

Yoga challenge

Objectif - T'encourager à faire du yoga avec regularité (3, 4 ou 5 fois par semaine) & Autonomie (1 fois min. à la maison)

Pendant 30 jours - 24 mai au 23 Juin 2019

1. Master Classes de 2h pour découvrir l'univers du yoga (Ashtanga, Iyengar, Kundalini, Sivananda...)
2. Séances avec les bases du yoga à la maison
3. Acces illimité à notre site "yoga à la maison"
4. Séances d'Aéro Yoga
5. Gagner en regularité et Autonomie

**Débutants et
Confirmés**

E
S
P
A
C
E

Z
E
N

PosterMyWall.com



Master classes

Vendredi 24 mai 18h45 YIN YOGA & BOLS TIBETAINS

Dimanche 26 mai 9h30 ASHTANGA YOGA avec Gérald

Vendredi 31 mai 18h45 YOGA NIDRA avec Guislaine

Dimanche 2 Juin 9h30 KUNDALINI YOGA avec Nan Kriya Singh

Dimanche 9 Juin 9h30 SIVANANDA YOGA avec Laurence

Dimanche 16 Juin 9h30 IYENGAR YOGA avec Isabelle

Séances pour apprendre à faire le yoga à la maison

Samedis 25 mai, 1, 8 et 15 Juin à 9h30 - Estefania

Séances AERO yoga à 4 personnes

Lundi 27 et 10 & Mardi 4 et 18 à 19h30 Avec

Mercredi 29, 5, 12 et 19 à 18h15 Estefania

Séance de Clôture Yoga+Pool+Brunch

Dimanche 23 Juin à 9h30

Resto Pool House Mouans- Sartoux

PROGRAMME du Vendredi 21 juin

Au Jardin de la Ludothèque

FETE DE LA MUSIQUE ET DU YOGA

20H30 BAIN SONORE et GONG avec Flo

21H30 KIRTAN CHANT MANTRAS

avec les profs de l'Espace Zen

PosterMyWall.com



Inscriptions & Prix

Pour S'inscrire

Notez dans votre agenda les 3-4-5 séances par semaine du 24 mai au 23 juin 2019

Une séance minimum doit être fait en autonomie à la maison
Inscrivez-vous pour les séances à l'Espace Zen

Séance de Clôture Yoga+Pool+Brunch

Dimanche 23 Juin à 9h30 - avec Estefania

Yoga au bord de la piscine du resto LE POOL HOUSE

Brunch Veggie optionnel à 10€

PRIX MINI - 50% pour la 2ème séance hebdomadaire

ABONNÉS 5€ la 2ème séance et 10€ aéro et masterclasse

CARTE ZEN 1/2 cours carte la 2ème séance

et 1 cours l'aéro et la masterclasse

AUTRES 15€ séances de samedi &

aéro. 20€ Masterclasse

RESERVEZ VOTRE PLACE au 0695425225

www.espacezen06.fr

PosterMyWall.com

