



ALAYA YOGA

COURS
D'ESSAI
GRATUIT

HATHA YOGA

COURS TOUS NIVEAUX
DÈS SEPTEMBRE



Lundi soir | 19h à 20h15

Samedi matin | 10h à 11h15



Espace Santé, Rennaz

Infos et inscriptions

 077 404 31 88

WWW.ALAYA-YOGA.COM





ALAYA YOGA

UN YOGA ACCESSIBLE POUR RETROUVER ÉQUILIBRE ET ÉNERGIE

Je m'appelle Laetitia et depuis 5 ans, j'enseigne le Hatha Yoga avec passion et bienveillance : une pratique qui développe force, souplesse et équilibre, tout en apaisant le mental.

-  Postures adaptées à tous les niveaux
-  Techniques de respiration et relaxation
-  Bienfaits durables sur le corps et l'esprit

**Et si vous veniez essayer ?
077 404 31 88 | hello@alaya-yoga.com**

