



Basé sur les respirations attentives le yoga développe l'amplitude du souffle et vous invite à élargir vos possibilités : bouger, s'étirer, s'assouplir, se tonifier, se dénouer, se détendre, se rassembler, se centrer.

*Le yoga c'est la relation à soi et la relation au monde.  
Le yoga, une aventure à découvrir, une expérience à vivre.*

Osez vous accorder ce temps.

**BREAL YOGA** vous propose des cours collectifs tout public (débutants, initiés, confirmés)

**Le lundi de 14h30 à 15h45 / de 17h45 à 19h00 / de 20h30 à 21h45**

salle Pierre-Jackez Hélias (derrière le centre culturel Brocéliande)

Le cours est limité à 15 élèves environ.

*Le yoga peut être pratiqué par toutes et par tous sans aucun esprit de performance. Chacun se sent accompagné et évolue à son rythme..*

Nous vous conseillons l'abonnement annuel. Cependant les inscriptions en cours d'année sont possibles, n'hésitez pas à vous renseigner sur nos nouvelles formules :

- des tarifs pour le 2e et 3è trim
- un CARNET de 10 cours selon vos disponibilités
- PLAISIR D'OFFRIR : des idées de cadeau à se faire offrir ou à offrir
  - Un COURS-CADEAU.
  - Un CHEQUE-REDUCTION sur abonnement.

Renseignements :

Présidente :

Nicole VALLEZ - Tél : 02.99.60.41.62

mel : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net)

Professeur :

Marie-Noëlle VANSTEENE

Tél : 02.99.60.55.44

(mercredi matin de préférence)