

avec

Claire Berthon

Léopoldine Fonrose



Samedi 15 mars de 13h à 16h - 35€

J'en profite

POSTURES CLINIC

BIKRAM YOGA ETIQUETTE & ASANAS

Un temps interactif de questions/réponses
et de démonstration pour :

- Comprendre la Bikram Etiquette
- Approfondir la compréhension de la série
- Préciser l'exécution des Asanas
- Saisir les bénéfices de chaque posture