

MARDI 19:15 (Hatha Flow)

Clos de la Chauderie, 78240 Chambourcy

MERCREDI 17:45 (Hatha Flow)

Vésinet Ibis Tennis Club, Pavillon de l'Île des Ibis

MERCREDI 20:00 (Hatha)

Vésinet Ibis Tennis Club, Pavillon de l'Île des Ibis,
78110 Vésinet

SAMEDI 10:00 (Vinyasa Flow)

SAMMEDI 11:20 (Hatha)

Vésinet Ibis Tennis Club, Pavillon de l'Île des Ibis,
78110 Vésinet

Stage thématique mensuel

DIMANCHE matin de 10:00 à 12:30

Date et thème à confirmer mensuellement

Séances individuelles et Yoga en entreprise
A la demande



Mai Nguyen Reboulet
Registry ID: 175206

Registered Since: Aug 31, 2015
Valid Until: Sep 15, 2024

Renforcer le corps et Gérer le stress

Venez découvrir nos classes, soucieuses d'équilibre entre le renforcement physique au service d'un bien être profond, retrouvé dans l'union du corps et de l'esprit.

Nous combinons :

Pranayama – Technique de respiration

Asana – Renforcement musculaire

Asana – Stretching & Equilibre

Relaxation méditative – Méditation guidée

Yoga Nida – Sommeil du Yogi

Yin Yang Yoga – Harmonie et Union

Nos classes étant construites avec beaucoup d'attention personnelle, sont adaptées au public de différents âges et expériences.

30€ / 1 classe

125€ / 5 classes

230€ / 10 classes

75€ / 1 séance individuelle

45€ / Stage ou Atelier en groupe

Contacter Mai : **06 85 31 68 72** maiyogajourney@gmail.com

WebSite: <https://maiyogajourney.wixsite.com>

TeacherProfil: <https://www.yogaalliance.org/TeacherPublicProfile?tid=127549>

Bliss

Light

Sound

Air

Fire

Water

Earth