

# MinaYoga

*Cours de Yoga à Montpitol*

---

## MINAYOGA

---



### **Présentation**

Des cours de Hatha Yoga tous niveaux dispensés par un professeur formé à l'École Nationale de Professeur de Yoga. Les cours sont basés sur la respiration, la relaxation et l'assouplissement avec une alternance de postures relaxantes et dynamiques adaptées selon les possibilités et l'âge de chacun.

Les lundis 19:30 – 20:45 / les jeudis 9:30 – 11:00

### **Site web**

<https://www.facebook.com/Yoga-Montpitol-299959310516529>

## Contact

✉ [yogaminamontpitol@gmail.com](mailto:yogaminamontpitol@gmail.com)