



# Anjali Yoga

avec Kristina Bosvik

Voici l'horaire avec une description des cours pour le printemps 2020:

## STUDIO DANSE À ST-RAYMOND

### **Hatha Yoga Débutant :**

MARDI 24 mars au 26 mai – 17h15 à 18h30 10 semaines \$150

VENDREDI 27 mars au 22 mai – 10h à 11h15 9 semaines \$135

--- Enseignement des postures de base debout et au sol , enchaînements de la Salutation au soleil; méditation, pranayama (techniques respiratoires), introduction aux mudras (gestes de la main) et mantras (sons) --- Pour les personnes débutantes ou expérimentées.

**CENTRE OHANA À STE-CATHERINE** 10 semaines \$150

### **Yoga & Stretching**

LUNDI 23 mars au 25 mai – 17h30 à 18h45

--- Postures et mouvements simples avec étirements debout et au sol; à la recherche d'une meilleure flexibilité et amplitude de mouvement, l'accent est mis sur les étirements, toujours en douceur avec l'aide des accessoires tels des blocs, coussins et courroies. Pour tous.

### **Yoga Flow**

LUNDI 23 mars au 25 mai – 19h à 20h15

--- Salutations au soleil, enchaînements de mouvements et postures synchronisés avec le souffle. Force et flexibilité...méditation en mouvement --- Pour toute personne en bonne condition physique ou avec de l'expérience en Yoga. ---si assez d'inscriptions

**CENTRE COMMUNAUTAIRE À STE-CHRISTINE**

### **Yoga pour Tous**

MARDI 21 avril au 9 juin – 10h à 11h15

--- Yoga en douceur pour tous les niveaux; postures et mouvements debout et au sol, méditation et pranayama (respiration consciente).

Namasté,  
Kristina Bosvik

418 337-1976  
anjaliyoga2@gmail.com