



Yoga

Yoga Shivaya

Yoga

40 rue Christian Moench
54270 Essey-lès-Nancy

06 49 28 84 86

Courriel

Contact : Dominique Kandji

Public adulte

Tarif 260€ à l'année et 12€ d'adhésion à l'association

Lieu de pratique: Foyer Foch

Cours de Yoga les mercredis 18h00-19h30 (tous niveaux) et 19h30-21h00 (tous niveaux)

Cours de Yoga les jeudis 18h00-19h30 (tous niveaux) et 19h00-21h00 (niveau confirmé)

YOGA : Ensemble de postures réalisées au rythme du souffle et d'exercices respiratoires permettant de calmer l'agitation des pensées dans une recherche d'harmonie du corps et de l'esprit. Ce cours permet de développer la souplesse, le renforcement musculaire ainsi que la présence, l'écoute du corps, la concentration, la relaxation et le bien être.



HÔTEL DE VILLE

Place de la République
54270 Essey-lès-Nancy

Se rendre en mairie

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
(fermeture à 16h30 le vendredi)
le samedi de 10h à 12h (état civil)

Horaires d'affluence