

# YOGA Dynamique



## Ashtanga Vinyasa Yoga

Un art du souffle.

Ce Yoga traditionnel se caractérise par un enchaînement soutenu de postures au rythme de la respiration.

Renseignements et inscriptions :

Cours le jeudi de 18h à 19h30 à l'espace Aurore

[www.klubasso.fr/lilayoga](http://www.klubasso.fr/lilayoga)

06 30 91 11 17 [claireetmarie@wanadoo.fr](mailto:claireetmarie@wanadoo.fr)

Ou 06 16 67 23 49 [b.irvoas@orange.fr](mailto:b.irvoas@orange.fr)