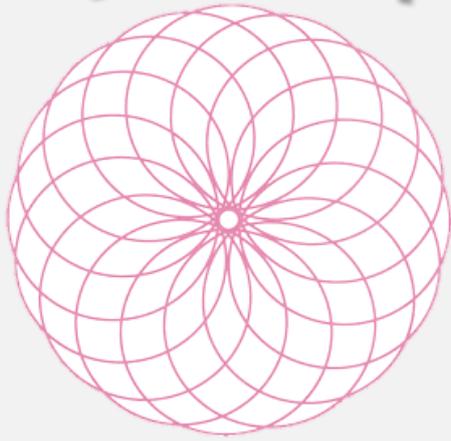


YOGA



AYURVEDA

Diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY) et de Viniyoga Fondation, formée par Bernard BOUANCHAUD, lui-même élève direct de T.K.V. DESIKACHAR, fils de T. KRISHNAMACHARYA, je vous propose, **pour 2018 - 2019** :

- **des cours individuels de YOGA,**
- **des ateliers et des stages,**
- **des cours collectifs hebdomadaires,**
en petits groupes, durée : 1H15,
adaptés aux possibilités de chacun.

à Angoulême :

le lundi à 18h30,
le lundi à 20h15,
le jeudi à 17h30,
le jeudi à 19h15,
le vendredi à 9h,
le vendredi à 12H30.

à Balzac :

le mardi à 19h30,
le mercredi à 10h45.

à Genac :

le mercredi à 17h (yoga sur chaise),
le mercredi à 18h30,
le jeudi à 10h30.

à Gond-Pontouvre :

le mardi à 17h,
le mardi à 18h15.

à Mareuil

le mardi à 10h30.

à Vindelle :

le mercredi à 9h,
le vendredi à 18h30.



Claudine GARGUILO

06 10 39 02 78

claudine.garguilo@wanadoo.fr
180 rue de la fontaine 16330 VOUHARTE

SIRET : 752 633 982 00018

Formée à TAPOVAN, auprès de Kiran VYAS et de son équipe, je vous propose aussi :

- **des massages indiens de tradition ayurvédique,**
adaptés à votre constitution,
à Vouharte ou à votre domicile.

Pratiquer le **YOGA** et l'**AYURVEDA**,
ces deux disciplines millénaires qui
harmonisent le corps et l'esprit,
c'est trouver une profonde **détente**,
se mettre à l'**écoute** de son
intérieurité,
développer **souplesse, équilibre,**
concentration et énergie.
C'est découvrir un art de vivre !



1H : 50€ 1H30 : 70€
tulsi.massages@gmail.com

