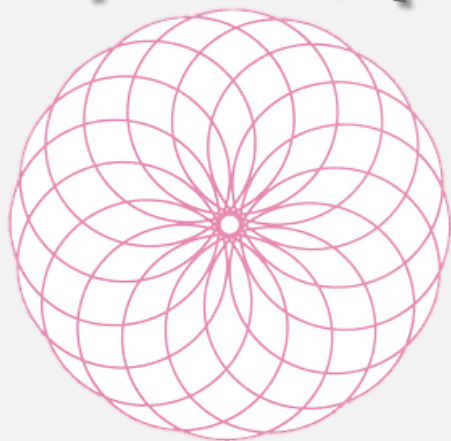


YOGA



AYURVEDA

Diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY) et de Viniyoga Fondation France (VFF), formée par Bernard BOUANCHAUD, élève direct de DESIKACHAR et de KRISHNAMACHARYA, je vous propose, **pour 2019 - 2020 :**

- * **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 Mareuil :

le mardi à 10h30.

à Genac :

le mercredi à 18h30,
le jeudi à 10h30.



Claudine GARGUILO

06 10 39 02 78

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

SIRET : 752 633 982 00018

à Angoulême :

le lundi à 18h30,
le lundi à 20h,
le jeudi à 17h30,
le jeudi à 19h15,
le vendredi à 9h,
le vendredi à 11h,
le vendredi à 12H30.

à Gond-Pontouvre :

le mardi à 17h,
le mardi à 18h15.

à Balzac :

le mardi à 19h30,
le mercredi à 9h,
le mercredi à 10h30.



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
intériorité,
développer **souplesse, équilibre,**
concentration et **énergie**.
C'est découvrir un art de vivre !

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.



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