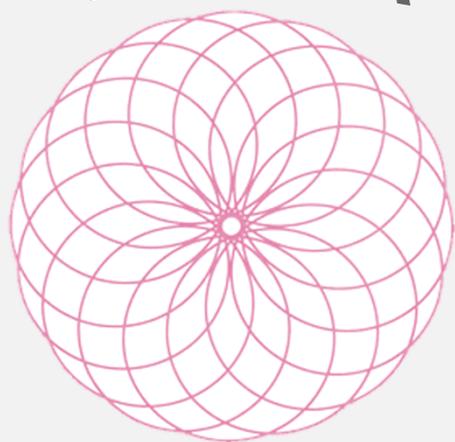


YOGA



AYURVEDA

Diplômée de Viniyoga Fondation France (VFF) et de l'Institut Français de Yoga (IFY), formée par Bernard BOUANCHAUD, élève direct de DESIKACHAR, fils de KRISHNAMACHARYA, je vous propose, **pour 2022 - 2023** :

- ✿ **des cours individuels de YOGA**
sur rendez-vous, pour une pratique adaptée.
- ✿ **des ateliers** pour approfondir et échanger,
le samedi après-midi
- ✿ **des pratiques méditatives**
le dimanche en fin d'après-midi
- ✿ **des cours collectifs hebdomadaires :**



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 jeudi à 18h30

à Balzac :

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

à Genac :

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

à Gond-Pontouvre :

le mardi à 17h,
le mardi à 18h15,
le vendredi à 11h

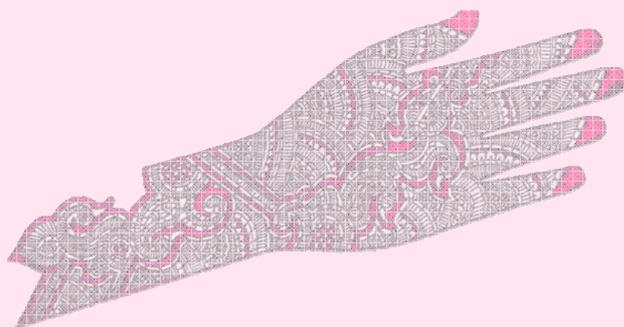


Pratiquer le **YOGA** et l'**AYURVEDA**,
ces deux disciplines millénaires qui
harmonisent le corps et l'esprit,
c'est trouver une profonde **détente**,
se mettre à l'**écoute** de son
intériorité,
développer **souplesse, équilibre,**
concentration et **énergie**.
C'est découvrir un art de vivre !



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€
tulsi.massages@gmail.com