



YOGA



Le jeudi de 18h30/19h30
Power Yoga - Vinyasa Flow

Envie de bouger, de renforcer votre corps tout en vous recentrant ? Ce cours de Power Yoga est fait pour vous !

Inspiré du Yoga Vinyasa, il propose une pratique dynamique mais progressive, où chaque posture s'enchaîne en douceur au rythme de la respiration.

Pas besoin d'être souple ou sportif : l'objectif est d'apprendre à bouger avec conscience, à améliorer sa mobilité, à gagner en tonus et à relâcher les tensions.

Formée en Inde, je vous guide pas à pas dans une approche bienveillante, où chacun évolue à son rythme.

Un moment pour soi, pour se reconnecter à son corps, retrouver énergie, force et calme intérieur... tout en transpirant un peu quand même !

Venez essayer, aucune expérience n'est nécessaire !

Votre enseignant : Eva Girard-Buttoz

Tarif à l'année : 203€ + 13€ d'adhésion



MJC ALLOBROGES - 1 Rue Hauquelin - 38000 GRENOBLE
Tél. : 04.76.42.56.96

Site : mjc-allobroges.org Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr