



CENTRE CULTUREL BOUDDHIQUE DE RENNES

YOGA DE L'ÉNERGIE

LIEU : 2 rue des Veyettes à Rennes

DATE ET HORAIRE :

Lundi : 18h30—20h00

DÉBUT DES COURS : **Lundi 18 septembre 2023**

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Des exercices d'étirement, d'assouplissement et de tonification des muscles. Un travail sur le souffle et la respiration. Une recherche de la détente par des exercices de contraction/décontraction.

Une attention constante aux sensations.

Une sensibilisation à la circulation de l'énergie.

TARIF PROPOSÉ*

- **210€** — inscription à l'année pour 1 cours hebdo
- **110€** — les 10 cours
- **12€** — le cours

* Pour tout abonnement, une adhésion au CCBR est obligatoire
12€ (tarif plein) ou **5€** (tarif réduit).

ESSAI : vous bénéficiez d'une séance d'essai gratuite qui ne vous engage pas.

PROFESSEUR : **Marc LE ROUX**

RENSEIGNEMENTS OU INSCRIPTIONS

Vous pouvez adresser vos demandes de renseignements ou inscriptions directement à l'enseignant :

Email : marcolx@free.fr

Tél. : **06 87 16 52 96**

ou ccbrennes@gmail.com

WWW.CCBRENNES.FR

07 81 00 81 22 | ccbrennes@gmail.com | 2 rue des Veyettes - 35200 Rennes