

2026
2027



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

YOGA DE L'ÉNERGIE

Lieu : 2 rue des Veyettes à Rennes

Date et Horaires :

Lundi — Yoga : 18h30—20h00

Mercredi — Yoga et méditation :
19h30—20h45 • petite salle [nombre de places limité]

Début des cours : Lundi 7 septembre 2026

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 *

230€ — inscription à l'année pour 1 cours hebdo

120€ — les 10 cours

15€ — 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 directement à l'enseignant :

✉ marc.leroux@tutamail.com

☎ **06 87 16 52 96**

Après accord de l'enseignant, vous pourrez vous inscrire à l'activité en ligne sur le site du centre culturel :

🌐 <https://www.ccbrennes.fr/adhesion/>



www.ccbrennes.fr

☎ 07 81 00 81 22 ✉ ccbrennes@gmail.com

📍 2 rue des Veyettes - 35200 Rennes

Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Garel