



# YOGA

## 2024-2025



### • YOGA RÉGÉNÉRANT

L'alliance postures, respiration et méditation vous permet de retrouver l'énergie et l'harmonie intérieure dont vous avez besoin au quotidien.

- Le lundi de 18h15 à 19h30

### • YOG'ACTIV

La vie active est une aventure palpitante et parfois stressante. Cette séance vous offre une pause de ressourcement profond pour repartir plein.e de pep's et de sérénité.

- Le mardi de 12h20 à 13h20

### • YOGA SANTÉ

Spécifiquement conçu pour travailler avec le corps, en douceur, l'amener à plus d'aisance, de souplesse et d'harmonie. Idéal pour adoucir les douleurs chroniques et les effets du stress.

- Le mardi de 9h à 10h

Retrouvez plus d'infos sur  
[www.loasisdek.fr](http://www.loasisdek.fr)

## Cours collectifs

Abonnement annuel  
1h / semaine  
**468,00€\***

Abonnement annuel  
2h / semaine  
**702,00€\***

Sans abonnement  
La séance d'essai  
**12,00€**

*\*payable en 1 ou 2 fois ou  
en 10 mensualités*

**CONTACT**  
**06 59 93 24 10**  
**[loasisdek@gmail.com](mailto:loasisdek@gmail.com)**