

## Besoin d'une pause bien-être dans ton quotidien ?

YogaSan propose des cours de Hatha Yoga. Pratique complète, rythmée, elle est parfaite pour le renforcement des muscles et s'assouplissement de la colonne vertébrale.

Nos séances se décomposent en plusieurs temps, pranayama (respiration), méditation, asanas (postures), relaxation. Ces différentes étapes apportent équilibre du corps et de l'esprit.

Le Yoga renforcera ta souplesse, ta symétrie et te permettra de travailler tes muscles en profondeur !  
 Laura, Morgan et Lise t'accueillent toute la semaine à partir de Septembre 2019 à Block'Out Montpellier.

Une séance d'essai est possible avec chaque professeur YogaSan :

- > 1<sup>ère</sup> essai prix libre
- > 2<sup>e</sup> essai 5€
- > 3<sup>e</sup> essai 8€.

### Les FORMULES YogaSan

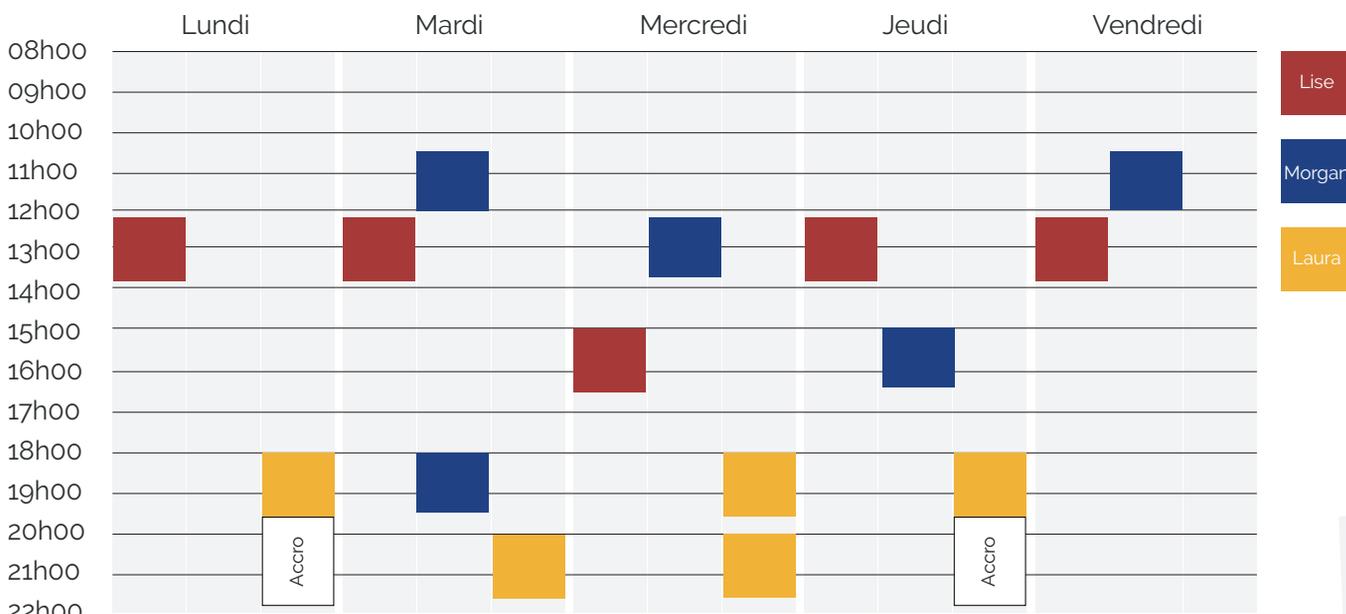
- cours a l'unite : 15€
- carte 10 cours: 140€
- carte 20 cours: 250€
- carte 30 cours: 350€ (240€ pour les abonnés annuel bo)
- cours à l'unite : 15€



### Tarifs préférentiels pour les adhérents annuel Block'Out.

Cours accessibles à tous les niveaux, l'intensité varie en fonction des possibilités de chacun.

**contact : [yogasan.contact@gmail.com](mailto:yogasan.contact@gmail.com)**



Cours de 1h30