



# INITIATION AU YOGA YOGA FOR BEGINNERS

SESSION 2: 4 mars – 25 mars

SESSION 3: 15 avril – 6 mai



jeudi | *thursdays* 19h45 - 20h45

décali d'inscription

tarif membre

non-membre

**SESSION 2:** 4 mars, 11 mars, 18 mars, 25 mars

28 fév.

120.–

135.–

**SESSION 3:** 15 avr., 22 avr., 29 avr., 6 mai

31 mars

120.–

135.–

**SESSION 2 + 3: épargnez 20.- / save 20.-**

220.–

250.–

découvrez les bases du yoga, la méthode la plus efficace pour se détresser de la vie moderne tout en travaillant en même temps le physique.

le yoga convient à chaque personne. n'ayez pas peur de ne pas être assez souple ou d'être capable de rester calme et serein, il vous suffit d'avoir envie de venir au cours.

dans ce cours, les bases de l'alignement dans les postures, la respiration et la relaxation seront les sujets principaux.

il vous suffit d'amener des vêtements de sport souples, pas de chaussures: innercityyoga met à disposition les tapis de yoga, des linges pour la pratique et pour la douche.

discover the basics of yoga in this special class and realize why yoga is the best way to destress from your daily life and remain in shape at the same time.

yoga is appropriate for anyone. you don't need to be flexible or be able to quiet the mind, you simply need the desire to show up!

topics cover the basics of alignment, breath and relaxation.

all you need to bring is some sporting clothes, no shoes; innercityyoga provides yogamats and props, towels and showers.



**innercityyoga** | 3 rue de rive (entrée entre swisscom et fust) |  
1204 genève | t: 022 310 3535 | [www.innercityyoga.com](http://www.innercityyoga.com)

\*seul le prépaiement permet de réserver votre place. les réservations ne sont pas remboursables. merci | \*reservation only accepted when prepaid in cash or by credit card. no refunds. thank you.