

26
-
27



CENTREARTYS
1, passage de Vignières
74000 ANNECY
04 50 23 06 52
info@centreatrys.com
www.centreatrys.com

HATHA YOGA ACCESSIBLE ET YOGA NIDRA

WAI YAN TSE

Accueillir chaque souffle. Bouger avec bienveillance. Se reconnecter à soi. Venez comme vous êtes.

Professeure certifiée E-RYT 500h
Yoga Alliance Formée en Inde et à l'international

Professeure de Yoga Accessible,
Yoga prénatal et postnatal — Yoga Alliance

Je vous propose une pratique qui associe pranayama, mouvements somatiques, exercices de mobilité et de renforcement, postures (asanas) adaptées, Yoga Nidra et méditation. On explore le mouvement avec curiosité, en écoutant son corps et son souffle — sans chercher la posture parfaite. Un espace pour ralentir, ressentir et cultiver une présence bienveillante à soi. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Je pratique et explore le yoga depuis plus de dix ans, toujours par curiosité, toujours en chemin. Continuer à explorer, à servir et à apprendre à vivre en harmonie avec soi-même, avec les autres et avec l'espace qui nous entoure. Avec joie de pratiquer ensemble.

Jeudi 09h00-19h15
à l'Espace Daléas

Samedi 09h15-10h30

TARIF

Cours à l'essai (gratuit ou don libre) sur réservation

Cours à l'unité : 20€

6 séances : 95€ (3 mois)

Carte 10 cours : 150€ (6 mois)

Carte 20 cours : 290€ (8 mois)

Tarif fidélité : -5 % au renouvellement

Tarif solidaire

me contacter en toute confidentialité

Règlement en plusieurs fois possible.

RENSEIGNEMENTS

06.69.13.77.05

yogashalawaiyan@gmail.com

Instagram : @wai.yan.yoga.annecy

Facebook : Yoga Shala Wai Yan Annecy