

# Yoga



L'association propose des cours de yoga en session collective ou individuelle sur les communes de Saint Nazaire, Savenay, Lavau-sur-Loire et Couëron. Les cours s'adressent à tous ceux qui veulent découvrir le yoga en toute simplicité hors de la vision spectaculaire et parfois "acrobatique" qu'une certaine mode faire apparaître de lui aujourd'hui.

Venez partager une expérience personnelle dans laquelle vous progresserez à votre rythme. Tous les professeurs sont des bénévoles qui ont suivi leur formation dans les Ecoles Françaises de Yoga.

1er contact par mail à : [yogaloireetsillon@laposte.net](mailto:yogaloireetsillon@laposte.net)