

YOGAME

Voyage vers l'apaisement

YogÂme est ancré à Belle-Ile-en-Mer, du haut de ses falaises Gaëlle invite à prendre une pause dans son quotidien grâce au yoga du cœur, du corps et de l'âme. Ses séances sont créées pour tous.tes, c'est un voyage vers l'apaisement pour gérer les maux du quotidien, s'offrir un instant rien que pour soi et se sentir ancré dans les mouvements de la vie.

Gaëlle vous propose des séances d'Hatha yoga, une pratique en douceur où l'on maintient les postures quelques instants pour équilibrer ses énergies, comme sa force et sa souplesse. La séance dure environ 1h00. Des cours collectifs ont lieu chaque semaine en extérieur dans des endroits magiques de Belle Ile. Il est également possible d'organiser des cours privés personnalisés, aux horaires qui vous conviennent.

Pour vous inscrire ou pour avoir accès au planning des cours collectifs de la semaine, n'hésitez pas à la contacter au 06 42 33 87 94

Tarifs 2024 :

35€ le cours privé pour 1 personne (+ 10€ par participant.e)

10€ le cours collectif (min 3 personnes, max 10 personnes)