

NOUVEAU À FRIBOURG

Dojo du Guintzet



SOURCE Yoga



- Yoga, méditation
- Sons sacrés, Mantras
- Gymnastique douce
- Kundalini raju yoga
- Danse libre

Adresse Dojo du Guintzet:
Av. Jean-Paul II 13
1700 Fribourg/ Villars-sur-Glâne
www.dojo-guintzet.ch

Contact
Patricia Schmid
079 296 39 82
swiss.flourishing@gmail.com

YOGA SENIOR Individuel 45min / Groupe 1h15

Gymnastique douce, retrouver de l'espace dans son corps, flexibilité, alignement: c'est possible, à tout âge.

YOGA I Individuel 45min / Groupe 1h15

Ce cours prépare en douceur le corps pour des postures (asanas) avancées.

YOGA II Individuel 45min / Groupe 1h15

Pratique pour les initiés.

YOGA III Groupe 1h15

108 postures en 1h15.

KUNDALINI RAJU YOGA Individuel 45min / Groupe 1h15

Yoga à la corde. Augmente la flexibilité, la force. Nous connecte à notre énergie vitale. Les enfants adorent.

SONS SACRÉS ET MANTRAS Individuel 45min / Groupe 1h15

Activent la partie intuitive du cerveau et élève la fréquence vibratoire. Contribuent à plus de clarté d'esprit.

DANSE LIBRE Individuel 45min / Groupe 1h15

Skeleton dance, pour nettoyer les mémoires musculaires et la bio-mémoire : amusant, puissant, libérateur.

Grille horaire dès le lundi 18 novembre 2019*

*sous réserve d'adaptation selon vos besoins

| L | M | M | J | V | S | D |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 8h30 - 9h45 | 8h15 - 9h30 | 8h15 - 9h30 | 8h15 - 9h30 | 8h15 - 9h30 | | 9h00 - 10h15 |
| | | 9h45 - 11h00 | 9h45 - 11h00 | 9h45 - 11h00 | | 10h30 - 12h15 |
| 10h45 - 12h00 | | 11h00 - 12h15 | | 11h00 - 12h15 | | |
| 12h15 - 13h30 | 11h45 - 13h00 | 12h15 - 13h30 | 12h15 - 13h30 | 12h15 - 13h30 | | |
| | | | | | 15h00 - 16h15 | |
| | | | | | 16h30 - 18h15 | |

Tarifs

| | |
|------------------------|-----------|
| 1 cours 1h15min | CHF 15.- |
| 1 mois* | CHF 90.- |
| 1 trimestre* | CHF 250.- |
| Cours individuel 45min | CHF 50.- |

*Accès à tous les cours

Merci
de s'annoncer
au minimum
30 min avant
le début du cours
par téléphone
au 079 296 39 82