

2020
2021



YOGA DOUX SUR CHAISE

Mardi 10h - 11h
Jeudi 15h - 16h

Pour conserver l'amplitude dans ses articulations mais aussi se relaxer grâce aux techniques respiratoires et méditatives du Yoga.

Les postures sont parfois réalisées assis, parfois debout, mais toujours avec la possibilité de s'aider de la chaise pour garder son équilibre.

Atelier spécialement recommandé en cas de mobilité limitée en raison d'atteintes articulaires ou pour reprendre en douceur une activité physique et/ou apprendre à gérer son stress.

Groupe convivial de 8-10 personnes.

Convient à tous les niveaux.



Avec Anne Rougemont
enseignante de yoga
et massothérapeute.

Tarif unique :

144 frs pour 8 cours - à régler
à l'enseignante lors du 1^{er} cours.

Lieu

Sous-sol du Groupe médical d'Onex
Rte de Loex 3 - 1213 Onex
(Entrée par le parking)

- Accès TPG : lignes 14, K, L arrêt Onex

Inscription auprès de l'enseignante :
anne@yogaxis.ch ou WhatsApp 076 345 68 29.

Notez bien:

les cours ne sont pas remboursés
par les caisses maladie.

Groupe Médical



d'Onex

 **RESEAU
DELTA**
LA SANTE INTELLIGENTE
www.reseau-delta.ch