



Yoga en entreprise :

Viniyoga signifie « Partir de là où nous sommes ». Nous nous déplaçons sur votre lieu de travail pour enseigner des alternatives simples, naturelles et durables de gestion et de réduction du stress. Avec ces techniques de postures et de relaxation venant du yoga, nous nous engageons à rendre les participants autonomes et responsables dans l'atteinte d'un niveau satisfaisant d'équilibre physique et psychologique.

Ouvert à tous. Définir un groupe de 8 à 15 personnes et offrez-vous une séance dans votre milieu de travail à l'heure du lunch ou avant le début de la journée. Un cours à votre mesure, selon vos besoins, dans vos installations.

Tarif : entre 10 \$ et 15 \$ par personne.

Durée : 45 minutes.

Touchez à la sérénité du moment présent et retrouvez l'équilibre corps, cœur, esprit!

Pour infos :

Centre Viniyoga Lily Champagne

514-356-YOGA (9642)

viniyoga@lilychampagne.com
