



LE STAGE DÉCOUVERTE : 3 JOURS



PROGRAMME

Matinées (9h-12h)
Pratique en flot et
fondamentaux de

NIVEAU

**Tous niveaux , dont
débutants**

TARIF

190 € (adhérents asso)
220€ (non adhérents)

l'ashtanga (respiration,
vinyasa, mantras...)

Inscriptions

*un acompte de 100 €
(non remboursable si
annulation moins de 10
jours avant) est à verser
avant le 1er juin*

**Après-midis (14h-
16h30)**

atelier technique et
décomposition des
postures de la série

Le Shala- Asso Adho Mukha and co

20bis rue Lafauroe de Monbadon, 33000, Bordeaux

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

