



# YOGA SHALA — POISSY —



*"Toute la vie est yoga."  
Sri Aurobindo*



Le yoga au service de votre bien-être



## LES BIENFAITS

*Reconnectez-vous à votre respiration  
et à votre corps... pour juste être.*

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec  
les cours de Yoga Shala Poissy.

Découvrez une pratique complète à travers le yoga,  
la respiration, la méditation et la relaxation.

Apprenez à :



Réduire le stress et soulager les tensions



Améliorer la mobilité et développer votre souplesse



Renforcer vos muscles et corps en douceur



Retrouver calme et énergie

Chaque séance est une invitation à retrouver votre  
équilibre intérieur grâce à une pratique respectueuse  
du corps et adaptée à vos besoins.

*Des cours de Hatha yoga accessibles à tous,  
tous niveaux (de débutant à avancé)  
dans un cadre chaleureux et bienveillant.*



## LES COURS

*Il n'y a pas un yoga pour tous,  
mais un yoga pour chacun.*



### Yoga collectif sur tapis

Pour adultes et adolescents, tous niveaux  
(avec un créneau avancé et un créneau de pratique douce)



### Méditation & Yoga Nidra

Alternance entre méditation guidée  
et relaxation profonde. Tous niveaux



### Yoga sur chaise

Cours adaptés aux seniors, personnes en situation  
de handicap, blessées, en traitement ou à mobilité réduite



### Cours particuliers

Séances personnalisées à domicile :  
en solo, duo ou 3-4 personnes



### Yoga pré/postnatal

Cours spécialement conçus pour les femmes  
enceintes et qui ont accouché



### Yoga pour enfants

Cours spécialement conçus pour  
les enfants de 6 à 10 ans

**Réservez votre cours d'essai dès maintenant.**

*Avec Yoga Shala Poissy, prenez le temps d'être, tout simplement...*



EI Sonia LEPRETTE

06 19 96 03 79

leprette.sonia@neuf.fr

[www.yogashalapoissy.com](http://www.yogashalapoissy.com)

SIRET 885 123 76000013 – Micro-entreprise



Cours à Poissy et alentours

En salle ou à domicile  
selon vos besoins.

