



# Yoga Aérien

au

CENTRE PILATES GIVISIEZ

Flow	30.-
Deep	30.-
Combo Flow+Deep	60.-

Les deux cours sont accessibles à tous les niveaux.

**Débutant.e.s bienvenu.e.s**

Il est possible de participer à l'un ou l'autre, ou d'enchaîner les deux  
(combinaison chaleureusement recommandée pour une expérience totale!)



Paiement en espèces ou par Twint (+41 78.760.92.76)  
Toute annulation moins de 24h avant le cours sera facturée.







# Yoga Aérien

au  
CENTRE PILATES GIVISIEZ

Le yoga aérien est une façon unique de vivre le yoga!

Soutenu.e.s au moyen d'un long tissu suspendu au plafond, vous pratiquerez et vivrez les postures habituelles de yoga d'une manière inédite. Le tissu ou hamac est vu comme un partenaire à part entière. En offrant un soutien, il rend plus facile la réalisation de certains exercices de yoga traditionnel et ouvre également de nouvelles possibilités. En début et à la fin de chaque pratique, il vous offrira en outre une magnifique opportunité de vous laisser bercer et porter dans un cocon protecteur.

## Flow

Une pratique de yoga aérien fluide, avec un hamac réglé à hauteur de bassin.

## Deep

Une pratique de yoga aérien douce et introspective, avec un hamac réglé à hauteur des chevilles.

