

COURS HEBDOMADAIRES EN DORDOGNE SEPT 2023-JUIN 2024

# YOGA TRADITIONNEL INDIEN




**Méditation**  
**Relaxation**  
**Activités d'éveil sensoriel**  
**Brain gym**  
**Pranayama**  
**Asanas**

**Salles conviviales de**  
**Prats-de-Carlux & Sainte-Nathalène**

Cours en salle

Mardi à 09h15 à Ste. Nat. avec Debi  
Mardi à 17h30 à Prats. de C. avec Debi  
Mercredi à 19h00 à Ste. Nat. avec Debi  
Jeudi à 09h15 à Prats. de C. avec Debi

**Le Centre Yoga de Sarlat**

Cours en salle et sur Zoom 

Lundi à 09h30 & 19h00 avec Debi  
Mardi à 10h00 & 19h00 avec Isabelle  
Mercredi à 10h00 avec Debi  
Mercredi à 18h30 avec Isabelle  
Jeudi à 10h00 avec Isabelle  
Jeudi à 17h15 & 19h00 avec Debi



Contact & Réservation : +33 (0)6 35 96 28 42 - [info@swayoga.com](mailto:info@swayoga.com) - [www.swayoga.com](http://www.swayoga.com)