



PRÉSENCE YOGA



MOUVEMENTS DOUX
RELAXATION • MEDITATION

NYONS
AUBRES
VALREAS*

Dans la douceur, sans performance.
Retrouvez équilibre, fluidité, harmonie intérieure.

NYONS / AUBRES / VALREAS*

Cours collectifs 1h15

Une pratique douce, lente et profondément à l'écoute du corps. Un espace pour ralentir, ressentir et relâcher les tensions. Une exploration fine des sensations, du geste, du souffle, de l'instant. C'est la détente qui nous libère.

Tarifs 2026/27

L'année 360 € (soit 12€ le cours)

10 cours 165€ (valable 4 mois)

5 cours 85€ (valable 3 mois)

+ 20€ d'adhésion à l'association Présence Art & Yoga

presenceyoga.wixsite.com/yoga

Cours collectifs / individuels • tous niveaux

Adaptés seniors, femmes enceintes

Stages thématiques



VIRGINIE GOMES

Professeure diplômée

06 20 80 16 26

* Me contacter pour tarifs.