Association Hêtre

L’association hêtre a pour objectifs l’enseignement de disciplines liées au bien être et au développement personnel, tel que:

le YOGA, la méditation, la relaxation, le chant,le Shiatsu, le Pranayama, la marche méditative (en extérieur).

Les cours collectifs se déroulent dans le local de l’association, 9, rue de Bessancourt, en journée ou en soirée.

Les horaires et tarifs sont disponibles le 7 septembre 2024, pour la saison 2024/2025, au forum des associations de PIERRELAYE, même date, 9h30/16h00.

L’espace de la salle de pratique permet entre 5 et 9 personnes maximum par cours.

Un cours d’essai sera proposé pour les personnes débutantes. Pas de certificat médical demandé.

Ils se composent de postures de Yoga, énergisantes et dynamiques pour donner force au corps et au mental. Mais aussi d’exercices de relaxations, de respirations, de méditations, pour une pratique complète, équilibrante, libératrice, au service du bien- être.

L’association propose également des cours particuliers et des stages à thèmes, tout au long de l’année: YOGA du son, YOGA avec une chaise, ceinture scapulaire, système hormonal, concentration et conscience, les chakras, etc...

Contact

E-mail : f.dupuis06@laposte.net
Tél : 06 30 24 45 60