

Informations pratiques



Possibilité de prise en charge
par les Comités d'Entreprise
(n° de Siret : 350870711300012)

...

Être sur place 5 mn avant le cours
en tenue souple et confortable
avec une grande serviette
et une paire de chaussettes longues.

...

Séances de Yoga enregistrées
sur support audio (45 min. chacune).
En complément de cours réguliers
avec son professeur, ou pendant les vacances,
les cours de Yoga enregistrés
encouragent la pratique régulière.
Accessible au plus grand nombre,
chacune des huit leçons à un thème spécifique :

- 1 - La flexion
- 2 - Le chien tête en bas
- 3 - La torsion
- 4 - Le bâton
- 5 - La salutation tibétaine
- 6 - La salutation au soleil
- 7 - L'arc
- 8 - La chandelle

Le jeu complet des huit séances :
- 6h d'enregistrement -
20 € (livret technique inclus)
- sur un CD (mp3) ou
- sur quatre cassettes (de 2 séances)

**FORMATION DE PROFESSEURS
DE YOGA à Antibes (06)**

Prochain cycle 2019/2023

Enseignement de TKV Desikachar
KYM - Chennai (Madras) - INDE
"Viniyoga", le sens de l'adaptation

POSTURE
santé
RESPIRATION
équilibre
RELAXATION
épanouissement

CORRESPONDANCE

NATHALIE MOULIS

15 rue de Gonelle - Haut Sartoux
06560 VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



Cofondatrice de l'association **IFYPACA**
(Institut Français de Yoga Provence Alpes Côte d'Azur)
email : contact@ifypaca.fr
site : www.ifypaca.fr et www.ify.fr

YOGATEACHER

TRAINER

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga
PACA



*Le Yoga ...
au coeur de la Vie!*

**COURS, STAGES
ET FORMATION
DE YOGA**

avec

NATHALIE MOULIS

Professeur et Formatrice
IFY (Institut Français de Yoga) Paris
KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram)
Chennai (Madras) - INDE

Tél : 06 61 159 777
moulis.nath@orange.fr
www.yoganath.net