

Beaune

Le yoga a désormais son école

Christine a fait carrière dans les services "Ressources Humaines" d'importantes entreprises, ce qui l'a amenée à côtoyer au quotidien le personnel, avec toutes ses problématiques dues ou non au travail. Fatigue, stress, mal-être, épuisement pour certains...



autant de maux auxquels elle a dû faire face. La pratique du yoga a, pour elle, constitué une échappatoire.

Attirée par cette discipline, elle a successivement gravi les échelons pour devenir professeur diplômée. Elle donne des cours auprès des associations en qualité d'intervenante. Elle anime bénévolement, dans les écoles, des séances pour les enfants, très sensibles à l'activité... Toutes ces expériences très positives l'ont convaincue de franchir le pas.

Quand le centre "Aqua b" lui a proposé de mettre à sa disposition une salle vacante, Christine n'a pas hésité.

C'est ainsi qu'est née, depuis quelques jours, l'École de Yoga Beaune".

Les cours collectifs proposés sont ouverts à tous, débutants ou confirmés, adultes, ados... et ont lieu exclusivement sur inscription préalable par téléphone ou par e-mail :

- Lundi de 10 h 30 à 11 h 30 ou de 12 h 30 à 13 h 30
 - Mardi de 17 h 45 à 18 h 45 ou de 19 h à 20 h
 - Vendredi de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 17 h 45 à 18 h 45 ou de 19 h à 20 h
- Christine propose également des interventions dans les entreprises, chez les particuliers, auprès des enfants avec ou sans les parents...

N'hésitez pas à la contacter et rappelez-vous « *Une once de pratique vaut mieux que 10 tonnes de théorie* » (Sri Sivananda).

Pour vous familiariser avec le yoga, une séance découverte vous sera offerte.

École de Yoga Beaune

15 D, faubourg Perpreuil à Beaune (locaux du centre Aqua b)
Tél. 06 80 88 03 49 yoga.beaune@orange.fr - www.yogabeaune.fr