

# ABHI YOGA



Professeurs diplômés de la  
Fédération Française des Ecoles de Yoga

## HATHA-YOGA TRADITIONNEL

**Possibilité de suivre les ateliers en visio pour les habitués. Nous contacter**

### Les ateliers du dimanche de 17h à 19h

30 euros - 1 atelier ; 140 euros - 5 ateliers ; 270 euros - 10 ateliers

#### L'atelier en Eté

17/09 - Mudra

#### Les 5 ateliers de l'Automne

*01/10 - Crise angoisse/spasmophilie/gestion du stress*

15/10 - Immunité

*12/11 - Insomnie/sommeil*

19/11 - Immobilité/mouvement

*03/12 - Nidra sur les chakra*

#### Les 6 ateliers de l'Hiver

17/12 - Feu & Lumière

*14/01 - Drishti*

28/01 - Troubles de la vue

*11/02 - Détox Printemps*

18/02 - Nadishodana

*17/03 - Les sens*

#### Les 6 ateliers du Printemps

24/03 - Nidra sur les sens

*07/04 - Maux de dos*

14/04 - Le vide

*12/05 - Eau/air*

26/05 - Insomnie/sommeil

*16/06 - Salutations au Soleil*

Réservations : 06 84 51 36 50 /  
abhiyoga.aix@gmail.com



Plus d'infos : [www.yoga-aix.com](http://www.yoga-aix.com)

12 rue Jean Daret  
13090 Aix-en-Provence