



YOGA TRADITIONNEL

Senthil « Maître de Yoga » Indien

*formé en Inde par l'Indian Yoga Federation
30 ans de pratique et mode de vie yogique
Agrément pour former des Professeurs de Yoga*

Hatha Yoga (classique, postural), **Kundalini Yoga** (yoga de l'énergie primordiale)
Yoga Ashtanga (postures dynamiques, rythmées), **Yoga Sivananda** (Yoga complet)
Méditation / Pleine conscience

La Rochelle, Clavette et alentours



Adultes,
enfants, scolaires,
entreprises,
en ligne

Cours d'essai gratuit
Inscription toute l'année

Cours collectifs & particuliers, en salle et plein air, séminaires, stages
Stage de Yoga & Ayurveda en Inde du Sud chaque année
Yoga teacher training

2024 - 2025

www.ysryoga.fr

Café blanc