

# *Séances de yoga à Bren à partir du mardi 12 septembre*



avec Pta Schneider

élève enseignante avec Yvon Achard

depuis 30 ans (Hatha Yoga)

danseuse-chanteuse-interprète (D.E.)

*respiration*

*assouplissements*

*relaxation et*

*conscience de soi*

*à travers les postures*

06 71 11 52 88

ptaschneider@orange.fr