



Akashan Yoga

Peace, Joy and Freedom

**COURS COLLECTIFS - COURS PARTICULIERS -
ATELIERS - RETRAITES**

Hatha Yoga - Hatha Pranayama -

Yin Yoga - Yogathérapie du Dos

Neurophysiologie et le Yoga

Yoga Nidra - Yoga du visage



VOS COURS DE YOGA DE JANVIER À JUIN 2026

MARDI

YIN YOGA
16H30 - 17H45

YOGATHERAPIE DU DOS
18H15 - 19H30

CHAUMONT-GISTOUX LA CHAUMIÈRE

YIN YOGA
9H30 - 10H45

CHAUMONT-GISTOUX LA CHAUMIÈRE

HATHA YOGA
12H30 - 13H30 ET 14H -16H

CPAS WAVRE

SAMEDI **HATHA PRANAYAMA**
9H15 - 10H45

WAVRE



Toutes les informations et inscriptions sur le site www.akashanyoga.be ou anne@akashanyoga.be contact : 0485 47 51 45



LES PRATIQUES DE YOGA

ANNE, PROFESSEUR EXPÉRIMENTÉE, VOUS GUIDE À CHAQUE SÉANCE AVEC EXPERTISE ET BIENVEILLANCE DANS CES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE YOGA



LE HATHA YOGA **LE HATHA YOGA HARMONISE LE CORPS ET L'ESPRIT PAR DES POSTURES ET LA RESPIRATION, OFFRANT VITALITÉ ET SÉRÉNITÉ**

LE YIN YOGA **LE YIN YOGA APAISE EN PROFONDEUR PAR DES POSES PROLONGÉES, LIBÉRANT TENSIONS ET STRESS POUR UNE RELAXATION TOTALE**

LE HATHA PRANAYAMA **LE HATHA PRANAYAMA EN YOGA INTÉGRAL ÉQUILIBRE VOTRE ÉNERGIE ET VOUS FONT REDÉCOUVRIR VOTRE SOUFFLE VITAL**

LA YOGA THÉRAPIE DU DOS ET DU SOUFFLE **PRATIQUE SPÉCIALEMENT ADAPTÉE AUX DIFFÉRENTES PATHOLOGIES DE LA COLONNE VERTÉBRALE. APPROCHE PRÉVENTIVE ET CURATIVE DE NOTRE AXE PRINCIPAL.**

Toutes les informations et inscriptions sur le site www.akashanyoga.be ou anne@akashanyoga.be contact : 0485 47 51 45



LES DIFFÉRENTS LIEUX DES COURS



Les cours de Hatha Yoga
CPAS de Wavre

5 avenue Henri Le page à 1300 Wavre

Les cours de Yin Yoga et de Yoga Thérapie du Dos à La Chaumièrre
2 rue de Corroy
1325 Chaumont-Gistoux

Les cours de Hatha Pranayama
7a rue Provinciale
1300 Wavre

Veuillez me contacter pour les inscriptions
inscription@akashanyoga.be

Toutes les informations et inscriptions sur le site www.akashanyoga.be ou anne@akashanyoga.be contact : 0485 47 51 45