



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

MERCREDI

YIN YOGA
9H30 - 10H45

CHAUMONT-
GISTOUX
LA CHAUMIÈRE

VENDREDI

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

CPAS WAVRE

SAMEDI

HATHA PRANAYAMA
9H15 - 10H45

WAVRE



YOGA

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



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 REDECouvrir 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



YOGA

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 Chaumière
2 rue de Corroy
1325 Chaumont-Gistoux

Les cours de Hatha Pranayama
7a rue Provinciale
1300 Wavre

Veillez 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