

# Yoga & Pilates

## Pour tous niveaux

Le yoga et le pilates vous permettent de vous recentrer sur vous-même afin de ressentir une sensation de légèreté et de facilité. Chaque séance est une aventure unique inspirée par la découverte de son être.

1 séance : CHF 35

10 séances : CHF 300

Cours privés : sur demande CHF 120/h  
Français, Allemand & Anglais

## Yoga

Grâce à une respiration stable et régulière, à des exercices de renforcement et d'assouplissement, vous pourrez améliorer votre concentration et votre posture. Le yoga vous encourage à explorer votre corps avec une gamme de mouvements variés, pour une ouverture d'esprit et une flexibilité au quotidien. Le processus des techniques de yoga, vous permet de développer une plus grande confiance en vous et un bien être au quotidien.

## Pilates

L'entraînement se focalise sur la concentration, la respiration, la maîtrise et la précision du mouvement, afin d'harmoniser le corps et l'esprit. Grâce à ces exercices diversifiés, le Pilates renforce l'ensemble de votre corps et allie un travail efficace et relaxant.



Envie d'essayer?

Je me ferai un plaisir de vous donner  
de plus amples informations:

[sonja.aschwanden@acds.ch](mailto:sonja.aschwanden@acds.ch)

078 671 59 50