

Tarifs des cours avec Manfred :

Adhésion → 20 €
Un cours d'essai → 18 €
12 cours → 165 €
25 cours → 250 €
40 cours → 385 €

Cours individuels de Yoga :

1 cours → 55 €
4 cours → 200 €

Yoga Enfants – Pré-ados :

Trimestre scolaire → 120 €
Adhésion → 20 €

Massages Ayurvédiques Indiens :

ANTI-STRESS

Sur RDV

la séance (une heure) → 70 €
Forfait 6 séances → 370 €

Atelier Mensuel de Yoga : consulter le site pour la date

MEDITATION MENSUELLE

Voyage en Inde
consultez le site
manfred-yoga.fr



Espace Mieux Être

4 rue Saint-Jean - 75017 Paris (M° La Fourche)

01.45.22.61.18



Hatha Yoga Manfred (postures, respiration, relaxation) Massage indien

Lundi			17h 30	18h 45	
Mardi	8h45			18h 30	19h 30
Mercredi	7h30	11h15	12h 30 RDV	18h 30	19h 30
Jeudi				18h 30	
Vendredi		10h00	11h15 RDV		20h 30
Samedi	8h45	10h00		18h 00	

Hatha Yoga Daniel Samedi 14h00 (cours : 1h30)

Ashtanga Yoga Ganesh Lundi 12h00 – Mardi 20h45
Samedi 12h30 – Dimanche 15h30

Yoga enfants avec Manfred Samedi 11h30

Yoga Pré-ados avec Manfred Mercredi 17h00

Sophrologie avec Josiane (06.63.46.71.37)
Vendredi 18h et 19h

Stretching - Barre au Sol avec Josiane Lundi à 20h00

Qi Kong avec Gabrielle (06.65.29.50.84) Jeudi à 19h45

Shiatsu – Nuad Thai Massage / Acupuncture
Sur rendez-vous avec Pascal Huart (06.11.35.15.73)

Coach Sportif (cours individuels / collectifs) www.vitalact.com
Tonicité – Renforcement Musculaire – Gainage –
Assouplissement – Abdos - Psychomotricité

Jean-Philippe Louvain (06.28.32.49.74)
Lundi 9h00 et 10h15 – Mercredi 14h00 et 15h30 –
Jeudi 10h00 et 13h30 – Vendredi 14H00 et 15H30