



Communiqué de presse
23 août 2021

Journées portes ouvertes chez Poetik Yoga

A l'occasion de la semaine de rentrée, Poetik Yoga propose des cours de découverte de Hatha yoga traditionnel le 8 et 11 septembre 2021 au 6 Rue du plat à Lille.

Après une année d'activité particulière, Poetik Yoga propose des portes ouvertes le 8 et 11 septembre afin de faire découvrir le Hatha yoga traditionnel et ses concepts de cours personnalisés à tous les curieux. Exceptionnellement le tarif du cours sera de **5€** à la place des **17€** habituels. Une occasion de découvrir, seul ou entre amis, une pratique bénéfique pour le corps et l'esprit. Une conférence sur le yoga le 11 septembre permettra de mieux comprendre les origines et utilités de la pratique.

Dates et horaires

MERCREDI 08 SEPTEMBRE:

09H00 - 10H00 : Vata Yoga (Douceur)

17H00 - 18H00 : Hatha Yoga

18H30 - 19H30 : Pitta Yoga (Lâcher-prise)

SAMEDI 11 SEPTEMBRE:

09H30 - 10H30 : Vata Yoga (Douceur)

11H00 - 12H15 : Hatha Yoga

17H00 - 18H00 : Kapha Yoga (Dynamique)

19H00 - 20H00 : Conférence sur le Yoga

Le studio Poetik Yoga

Poetik Yoga permet à toute personne de se découvrir grâce à des cours de Hatha Yoga authentiques et personnalisés.

Les clients sont guidés vers une pratique qui leur est accessible et qui leur correspond.

La fondatrice veut faire prendre conscience de l'importance de trouver un équilibre entre le corps et l'esprit au quotidien.

Tous ses cours sont basés sur le Hatha yoga, dans le respect de la tradition et l'authenticité de la lignée indienne Sivananda.

Coordonnées de l'entreprise

6 / 8 Rue du plat

59000 Lille

06 72 29 34 66



Contact

Michèle Milbin

poetik.yoga@gmail.com

06 72 29 34 66