



ESPACE HIMALAYA

• SALLANCHES •

Semaine Découverte

DU 7 AU 11 SEPTEMBRE

Prenez soin
de vous,
dès maintenant



LUNDI

9:30-11:00
YOGA PRÉNATAL
avec Déborah

12:30-13:30
MEDITATION
avec Naomi

18:00-19:00
BAIN SONORE
avec Lucile

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique



MARDI

9:15-10:45
KUNDALINI YOGA
avec Emilie

11:00-12:00
HATHA YOGA
avec Isabelle Darchy

12:30-13:30
**YIN YOGA &
BAIN SONORE**
avec Isabelle Coudray

18:15-19:15
YOGA DE L'ÉNERGIE
avec Linda

19:30-20:30
**YIN YOGA &
BAIN SONORE**
avec Sunil & Isabelle



MERCREDI

08:30-09:30
YOGA DE L'ÉNERGIE
avec Linda

09:45-10:45
YOGA DE L'ÉNERGIE
avec Linda

11:00-12:00
YOGA CHAISE SENIOR
avec Linda

12:15-13:15
ATELIER BIOÉNERGIE
avec Linda

18:00-19:00
NERVOUS RESET
avec Lucile

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique



JEUDI

09:00-10:00
MEDITATION
avec Naomi

12:15-13:00
RELAXATION VOCALE
avec Sunil

18:00-19:00
HATHA YOGA
avec Isabelle Darchy

19:30-20:30
**YIN YOGA &
BAIN SONORE**
avec Sunil & Isabelle



VENDREDI



19:00-21:00
**KIRTAN &
CACAO SACRÉ**
avec Sunil & Isabelle

TARIF : 35€

5€



LE COURS DÉCOUVERTE

(offert pour tout engagement
sur un abonnement annuel
ou une carte de 10 cours)



Des pratiques pour le corps,
le souffle et l'équilibre intérieur.

OUVERT À TOUS, TOUS NIVEAUX.

NOS PROFESSEURS & CONTACTS



Isabelle Coudray
06.29.22.28.00



Sunil
06.46.58.34.44



Dominique
06.29.49.91.60



Linda
06.83.38.33.22



Emilie
06.26.34.49.64



Lucile
06.15.65.95.82



Isabelle Darchy
06.61.58.61.60



Déborah
07.86.02.32.46



12, rue du Faucigny
74700 SALLANCHES



www.espacehimalaya.fr