



## YOGASTRA - LES ÉTOILES DU YOGA



### **Eléa Suy** Cours de yoga collectifs et individuels

Enseignante en Viniyoga, je transmets avec passion cette belle tradition du yoga qui s'adapte à chacune. Les séances proposées sont ainsi ouvertes et accessibles à tous et tiennent compte des caractéristiques, besoins et aspirations de chaque participant. La pratique enseignée se veut la plus holistique possible pour vous accompagner sur le chemin de la (re)connexion à Soi.

La respiration y occupe une place centrale afin d'apporter de la conscience au mouvement.

Soyez le/la bienvenue.



Yogastra  
Rue centrale 18a  
1955 Chamoson

+41 76 461 60 45

eleasuy@hotmail.fr  
[www.yogastra.ch](http://www.yogastra.ch)