COURS DE YOGA

Hatha Yoga multi-niveaux

Session d'hiver 2025 de 10 cours

Lundi de 19h à 20h

Du 13 janvier au 17 mars 2025

Au Centre de loisirs de Berthier-sur-Mer (24, boul. Blais Est)

Enseignante : Claudia Parent

Coûts : 160$

Matériel requis : tapis de yoga et couverture

Pour inscription : clauparent@sympatico.ca ou 418-928-2595

Depuis plusieurs années, Claudia a développé une passion pour le yoga tant qu'elle a voulu en apprendre davantage en suivant une formation professorale et s'engager plus activement dans cette pratique millénaire. Elle a maintenant l'élan de transmettre ses belles connaissances et de partager les nombreux bienfaits que lui apportent cette discipline. Amoureuse de la nature, Claudia pratique également la randonnée, le vélo, le ski de fond et la planche à pagaie. Elle travaille depuis plus de 25 ans comme organisatrice communautaire auprès de diverses clientèles. Elle porte en elle des valeurs humanistes de respect, de dignité humaine, de coopération et de liberté qu'elle met à profit dans son enseignement. Grande sensible, elle se démarque par son écoute attentive et son sens de l'humour pour créer des classes dynamiques!