



Art et Mouvement de l'Âme

Bienvenue chez AMA, ce lieu imaginé comme un cocon dans lequel faire une pause pour venir retrouver son âme, lui parler par l'écriture, la mettre en mouvement par le yoga et la stimuler par les arts créatifs.

" Une fois de temps en temps, vous devriez faire une pause et vous rendre à vous-même une petite visite."

Un seul lieu, deux espaces pour vous accueillir
au coeur des jardins de Wudang à Albi



LA GRANDE SALLE

Cours collectifs de yoga en groupe, jusqu'à 12 personnes.

Hatha et yin yoga

Vestiaires et douches.
Matériel fourni pour tous.



LE STUDIO AMA

Cours individuels ou petits groupes, jusqu'à 4 personnes.

Hatha et yin yoga +
yogathérapie.

Matériel fourni pour tous.



JARDINS DE WUDANG

Parking disponible

Grande salle : premier bâtiment
Studio AMA : bâtiment à l'arrière,
"centre paramédical et bien-être"
porte 2



SITUÉ À L'ARRIÈRE

602 route de Castres 81990 Puygouzon Albi

www.ama-yogatherapie.com



contact@ama-yogatherapie.com



06 88 09 36 73



@ama_yogatherapie



Plannings cours

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
9h00	9h00		9h00
10h30	12h15	12h15	10h30
12h15		17h10	12h15



cours grande salle
12 personnes



cours grande salle
SENIORS - 12 personnes



cours studio AMA
4 personnes



cours studio AMA
HOMMES - 4 personnes



contact@ama-yogatherapie.com



06 88 09 36 73