



## 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

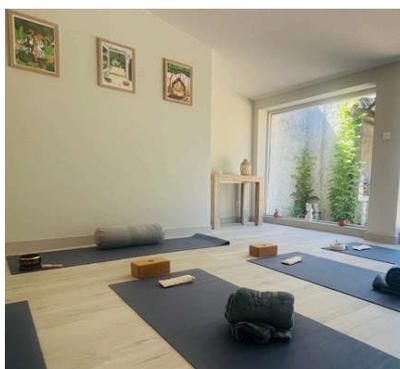


### LA GRANDE SALLE

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](http://www.ama-yogatherapie.com)



[contact@ama-yogatherapie.com](mailto:contact@ama-yogatherapie.com)



06 88 09 36 73



@ama\_yogatherapie