



Les jardins de Hridaya

Cultivons l'Essentiel

...Une après-midi yoga...

SAMEDI 16 FÉVRIER

15h00 – 18h00

Hatha yoga et yoga du son



Se détendre, écouter son corps, relâcher les tensions mentales, s'apaiser, se laisser vibrer aux chants des mantras et rencontrer la méditation, une reliance corps-esprit, une union intérieure...

Ouvert à tous (débutants – pratiquants)

30€/20€ (adhérents à Lîlâ Association)

Pensez vite à réserver!

Animé par Sylvie lcart Fabiol et Xavier Sarion

Lieu-dit Senteyre, 32100 LARROQUE SUR L'OSSE

06 87 37 60 96 – lesjardinsdehridaya@gmail.com

www.lesjardinsdehridaya.fr