

L'association Sadhana Yoga vous propose
un nouvel atelier thématique...

Hatha Yoga & Yoga du son



Le dimanche 27 janvier,
de 9h à 12h30.

À la Maison des associations
de LAVARDAC*.

1^{ère} partie : Hatha Yoga & relaxation.

Petite pause (thé, gâteaux...)

2^{ème} partie : Séance-découverte de
yoga du son & méditation.

* Avenue de la victoire, face au parking

15 € pour les adhérents
20 € pour les non-adhérents

Inscription obligatoire pour tous (places limitées).
Débutants bienvenus

Le cours sera assuré par Céline Brisard (Association Sadhana Yoga)
et Xavier Sarion (association Lîlà).

Merci d'apporter un tapis, un petit coussin et un plaid/couverture pour la relaxation.

Renseignements, inscriptions : sadhana.yoga@lilo.org 06 68 19 71 06