

Journée en YOGA

« Laisse-toi traverser par la vie. Cultive ta confiance et ton intelligence du cœur. Renouvelle-toi chaque matin. Simplifie ta vie au présent, avec un état d'esprit enthousiaste, mais calme, une activité intense et bien ordonnée.

A te regarder les autres s'habitueront ». Xuyên

NICOLE

Nous accompagnera toute cette journée



avec postures, mantras méditation et relaxation

Quand : Le dimanche 26 novembre 2023
Le dimanche 14 avril 2024

Où : Association "ARC EN CIEL "
chez Dominique Masson 4, rue Lafayette
54320 MAXEVILLE 03 83 32 84 15

Horaire : de 09h à 17h

Tarif : 60 euros. Le dimanche comprenant l'enseignement la salle
et le repas

Apporter : son sourire et tenue de yoga tapis (il y en a sur place)

Renseignements complémentaires et inscriptions

Hatha-Yoga Sentiers

6, rue de l'Amitié

57330 Kanfen

tel.port 06 87 55 11 68

nicole.frentz06@gmail.com

ou par téléphone

bulletin à découper et envoyer accompagné d'un acompte de 20 euros à l'une ou
l'autre adresse ci-dessus

Nom Prénom _____

Adresse _____

E-mail _____

S'inscrit à la journée de yoga du 26 novembre 2023

Et verse un acompte de _____

à hatha-yoga-sentiers le _____

signature :