

2023/ 2024

## THONVILLE :

Maison des associations

RAYMOND QUENEAU

5 impasse des anciens Hauts Fourneaux

Salla 19 2° étage

57100 THIONVILLE

LUNDI                    09 h / 10 h15  
14h 15/15h 30  
20h00 / 21h15

MARDI                    17h30 / 18h45  
18h45/20h00

MERCREDI  
Méditation 9h / 10h  
10h00 / 11h15  
17h30 / 18h45

JEUDI                    08h15 / 09h30  
19h30 / 20h45

Tous ces cours sont compris dans le forfait

## ATELIER

DIMANCHE. une fois par mois Queneau

matin de 9h à 12 h

3sep. 8 oct.. 3dec.

" Si nous prenons soin en nous de ce  
qui nous dépasse tout fleurira en nos  
cœurs pour le plus grand bonheur "

## HATHA-YOGA FONTOY

SALLE DES FETES Rue du Moulin

LUNDI                    18h15 / 19h30

MERCREDI            19h15 / 20h30

### PARTICIPATION :

Inscription et Assurance 20 euros/an

40 euros le mois

100 euros les trois mois

110 euros sept. oct . nov. + dec.

240 euros l'année

tarif dégressif au fur et à mesure  
de l'année

Pour cours illimités

ou 10 euros la séance

Tarif réduit pour cas spéciaux

après étude

Cours individuels sur rendez-vous

## ASSOCIATION HATHA-YOGA SENTIERS

Des cours

Des W.E.

Des stages

Des ateliers



« Etre clair dans ses pensées et  
dans ses actes, pratiquer avec  
ardeur, apprendre à se connaître  
et à agir dans le mouvement de  
la vie, telles sont les règles de vie  
que propose le yoga »

(Patanjali )

Siège social

5, impasse des Anciens Hauts Fourneaux

57100 Thionville

Port. 06 87 55 11 68

[nicole.frentz06@gmail.com](mailto:nicole.frentz06@gmail.com)

[www.hatha-yoga-sentiers](http://www.hatha-yoga-sentiers)

Reprise des cours le lundi 28 août 23

ASSOCIATION HATHA-YOGA-  
SENTIERS

STAGES

“ De chaque rencontre ensoleillée, la vie nous apprivoise lentement, mais pour longtemps “

Nicole à l'Abbaye d'Orval  
4/5 nove.2023+19/20 oct 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel  
26 novembre 2023

Francis Dekeyser  
Méditation (et travail sur le corps)  
Fontoy date prochainement

Nicole journée à l'arc-en-ciel  
Maxéville 14 avril 2024

Nicole Saulxures  
Au printemps  
D'autres stages seront assurés en cours d'année

Nicole Yoga au désert  
marocain  
au printemps Une semaine  
DU 20 AU 27 avril 24

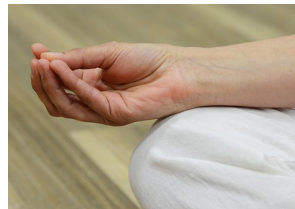
Francis Dekeyser  
Méditation (et travail sur le corps)  
ORVAL 16/17 mars 2024

Nicole Lizio Bretagne  
29 juin 5 juillet 2024

Nicole Calligraphie  
Kanfen août 2024

Méditation une fois par mois 4h à  
Kanfen ( matin de 7h à 11 h ) portes  
ouvertes  
16 sept 7 oct 9 dec

[www.hatha-yoga-sentiers.com](http://www.hatha-yoga-sentiers.com)  
d'autres stages seront programmés  
plus tard



« Au jour le jour, c'est à  
l'intérieur de nous que  
s'opère le changement »

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

adresse : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

s'inscrit pour le stage :

demande la feuille d'inscription  
pour le stage :

---

Renseignements et courrier  
Associ. Hatha-Yoga-Sentiers  
6, rue de l'Amitié  
57330 Kanfen  
tel : 06 87 55 11 68

[nicole.frentz06@gmail.com](mailto:nicole.frentz06@gmail.com)

[www.hatha-yoga-sentiers.com](http://www.hatha-yoga-sentiers.com)

« Lorsque le mental s'apaise,  
la conscience d'être soi-même remplit  
tout le champs qu'elle embrasse  
et rayonne de toute sa splendeur. »

Henri Le Saux