

2024/2025

THIONVILLE :

Maison des associations
RAYMOND QUENEAU

5 impasse des anciens Hauts Fourneaux
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 18€
8 sep / 13oct / 12nov 8dec

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

HATHA-YOGA FONTOY

Centre socioculturel – 25 rue Jean Burger
57650 FONTOY

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



« Être 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

www.hatha-yoga-sentiers

ASSOCIATION HATHA-YOGA-
SENTIERS

STAGES

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

Nicole à l'Abbaye d'Orval
19/20 oct 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel
Maxéville 8 décembre 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel
Maxéville 9 février 2025

Nicole Saulxures

Date à définir

Nicole Yoga au désert marocain
avril 2025 date à définir

Francis Dekeyser
Méditation (et travail sur le corps)
ORVAL 10/11 mai 25

Fontoy. Date à définir

Méditation une fois par mois 4h à
Kanfen (matin de 7h à 11 h) portes
ouvertes
12 oct , nov. suivre pour les autres
dates



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 »



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

nicole.frentz06@gmail.com

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

