

2025/2026

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 12h 7sept12oct

" 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 journée à l'arc-en-ciel
Maxéville 26 octobre

Nicole à l'Abbaye d'Orval
Printemps
21/22 Mars 2026

Nicole. Atelier Yoga 9/12h
Thionville Queneau
7sept. 12 oct nov? 14dec

. suivre pour les autres. dates

Nicole Yoga au désert marocain
Printemps 2026
date à confirmer

Nicole à l'Abbaye d'Orval
21/22 Mars 2026

Méditation une fois par mois 4h à
Kanfen (matin de 7h à 11 h)
portes ouvertes
8 sept !11 oct. 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