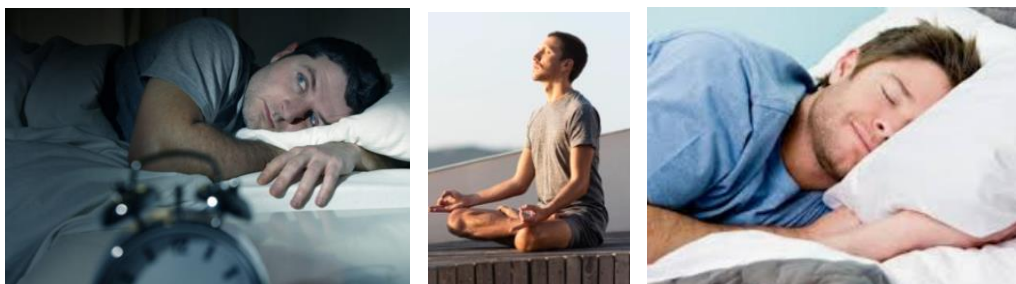


YOGASANUM : Atelier DU YOGA POUR MIEUX DORMIR

Dimanche 13 février 2022 de 15h30-18h00



L'atelier vise à apporter un ensemble d'outils du Yoga afin de réguler l'horloge biologique interne, de dormir apaisé, et d'être en meilleure forme.

Vous repartirez avec des outils simples pour vous entraîner chez vous.

Un cours complet de Yoga :

- Eveil corporel, Salutation au soleil
- Postures
- Respiration
- Relaxation, Yoga Nidra
- Méditation

Animatrice : Armelle Fillet

www.yogasanum.fr

yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'école indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar

Diplôme de l'Institut de YogaThérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron

Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

Lieu : Atrium de Chaville, Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370

Tarif : 35 €

*En raison d'un nombre limité de participants, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.***

Merci d'arriver en tenue de yoga, d'apporter tapis, plaid, coussin, bouteille d'eau

Bulletin d'inscription

*Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 13/02/2022, je verse la somme de.....€
virement bancaire ou chèque à l'ordre de YOGASANUM*

Nom et Prénom :

Adresse courriel (en majuscules)

Tél. :

Date et signature :