# VENEZ DECOUVRIR LE YOGA ET LA MEDITATION

## Dimanche 4 février 2018

Synapse – Maison pour tous – 115 avenue de Paris 78820 Juziers

**10h à 12h** Initiation adultes Prix 30.00
Aucune expérience ou souplesse n'est nécessaire

**14h à 17h** Pratique avancée adultes Prix 45.00
La pratique s'adresse à des pratiquants de Yoga

Programme :

Asana : Postures et salutations au soleil
Pranayama : Gestes et techniques respiratoires
Pratyahara : Méditation et principe de calme - Yoga nidra - Relaxation

---

Nombre de places limité. Réservation à remettre avec le règlement (chèque à libeller Atelier de Yoga)

Nom…….Prénom……
Adresse……...
Email……..Portable…….....
Séance 10h à 12h……x 30 euros =……..euros
Séance 14h à 17h……x 45 euros =……..euros

www.yoga-78.com - **Atelier de Yoga à Hardricourt -** 06.88.69.12.65
Adresse : Atelier de Yoga 12 rue des Godeurs 78250 Hardricourt
Synapse 01.34.75.60.41 - Tenue confortable, petit coussin et couverture