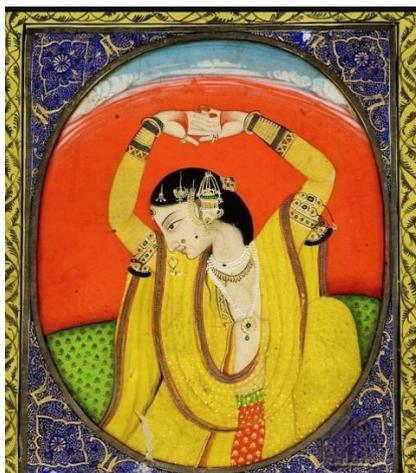


YOGA DE LA FEMME



Atelier Atrium de Chaville : DIMANCHE 26 janvier 2025 15h00-18h00

L'atelier propose de ressentir notre énergie féminine dans notre pratique, en nous reconnectant à notre corps de femme afin de nous équilibrer physiquement, mentalement, émotionnellement et de cultiver le rayonnement de notre féminité.

Un cours complet de Hatha Yoga, accessible à toutes :

- Echauffements
- Respiration
- Salutation à la lune
- Postures, Bandha
- Relaxation, Yoga Nidra (rêve éveillé)

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 Thaï Traditionnal Massage School Bangkok

Lieu : Atrium de Chaville, Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370
Tarif : 35 €

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

Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 26/01/25, 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 :