YOGA
EQUILIBRE FLUIDITE & MOUVEMENT

Atelier Yogasanum

A la recherche de la fluidité et de l'équilibre

Dimanche 18 mai 2025 : 15h00-18h00 Atrium de Chaville

Objectifs :

- **Développer votre Fluidité par la Synchronisation Mouvement & Souffle.**
- **Renforcer Stabilité, Souplesse, Confiance.**
- **Se déplacer dans l'espace agréablement avec le Yoga.**

Pratiques proposées :

- Installer l'Energie dans le corps.
- Associer Mouvement et Respiration.
- Libérer les blocages.
- Prendre Conscience et mobiliser l'Energie dans le corps.
- Renforcer la Coordination.
- Réaliser des Enchaînements Dynamisants (Karana).
- Yoga et Danse.
- Pratiquer agréablement

Animateurs : Armelle et Antoine Fillet
www.yogasanum.fr
yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Lieu : Atrium de Chaville, Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370
Tarif : 35 €
Pour mieux nous organiser, nous aimerions connaitre votre souhait de participer à cet atelier.

Merci d'arriver en tenue de yoga, d'apporter tapis, plaid et coussins, eau.

✂

Bulletin d'inscription
Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 18 mai 2024, je verse la somme de……..€
par virement bancaire ou chèque à l'ordre de YOGASANUM

Nom et Prénom : ……
Adresse courriel (en majuscules) ……
Tél. : …… Date et signature :