



Atelier Yogasanum

Dimanche 9 novembre 2025 : 15h00-18h00

La pratique du Yoga est particulièrement recommandée pour prévenir et soulager les effets négatifs du stress, directement lié à ce sentiment de tourbillon dans lequel nous sommes pris.

Au programme de cet atelier :

- Une phase de prise de recul
- Des enchainements, des postures pour éliminer les tensions physiques.
- Des exercices respiratoires pour calmer le système nerveux.
- Une relaxation guidée pour développer un « état » de calme, de fluidité et de paix.

Animatrice : Armelle Fillet

www.yogasanum.fr

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

Diplôme de l'Ecole Indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar 2014

Diplôme de l'Institut de Yoga Thérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron 2016

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 €

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



Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 09/11/2025, 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 :