

YOGA - PRINTEMPS

Atelier Yogasanum Atrium de Chaville

Dimanche 22 mars 2026 : 15h00-18h00



**Relancer son énergie, se libérer des tensions accumulées
Retrouver enthousiasme et motivation**

- **Détoxination et prévention de la fatigue printanière**
- **Pratique énergisante** : enchaînements, postures
- **Prāṇayama stimulant** : entretenir l'amplitude respiratoire dans sa souplesse et sa tonicité
- **Bandha** pour activer la sphère abdominale et soutenir l'assimilation, la digestion, l'élimination
- **Relaxation/Yoga Nidra**

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 €

Merci d'apporter votre tapis de yoga, plaid, coussin, gourde d'eau et si possible un masque pour couvrir vos yeux

Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du **22/03/26**, 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 :