

l'Association Yoga et Relaxation de Bourgneuf

Saison 2021 /2022



**Vous invite à découvrir et pratiquer le Hatha Yoga et Yoga Nidra
dans l'un de ses 9 cours dispensés de septembre à juin
hors vacances scolaires**

Quand vous voulez

Autant que vous voulez

Où vous voulez

Jours	Lieux	Horaires	Lieux	Horaires
lundi	Chamousset	14h15	Montailleur	18h30
mardi	Bourgneuf	09h00	Chamoux sur Gelon	18h00
mardi	La Chavanne	18h30		
mercredi	Chamousset	17h00	Betton-Bettonnet	20h00
jeudi	Coise	20h00		
samedi	Saint Hélène du Lac ou la Chavanne	9h00		

Programme complémentaire en ateliers : stage de rentrée, relaxation et méditation, Yoga du rire et Yoga du son, Relaxation Coréenne, Shankprakshalana, Stage et Voyage à thème.

**Les bienfaits du Yoga sont nombreux, ils sont source de joie et de bien être pour tous et toutes
Venez les vivres en compagnie des professeures (Yvette, Pascale, Françoise, Elsa) Diplômées de la F.F.H.Y.**

2 cours d'essai gratuits dans tous les cours du 6 au 18 septembre 2021

Tarif : 170€ Adhésion comprise

Inscription sur place auprès des professeures

**Trouvez les endroits précis des salles de cours et le bulletin d'inscription sur le site :
yogadebourgneuf.com pour nous contacter par écrit : yogdebourgneuf@gmail.com**

: les conditions sanitaires seront respectées : Gel à disposition et distanciation physique, masque pour les déplacements.

L' Association Yoga et Relaxation de Bourgneuf

Saison 2021 /2022



Vous invite à découvrir et pratiquer le Hatha Yoga et Yoga Nidra dans ses cours dispensés de septembre à juin hors vacances scolaires

Début des cours lundi 06 septembre 2021

Jours	Lieux	Horaires	Lieux	Horaires
lundi	Chamouset	14h15	Montailleur	18h30
mardi	Bourgneuf	09h00	Chamoux sur Gelon	18h /20h
mardi	La Chavanne	19h00		
jeudi	Coise	20h00		
samedi	Saint Hélène du Lac ou à la Chavanne	9h00		

Programme complémentaire en ateliers : stage de rentrée, relaxation et méditation, Yoga du rire et Yoga du son, Relaxation Coréenne, Shankprakshalana, Stage et Voyage à thème.

Les bienfaits du Yoga sont nombreux, ils sont source de joie et de bien être pour tous et toutes .
Venez les vivres en compagnie des professeures (Yvette, Pascale, Françoise, Elsa) Diplômées de la F.F.H.Y.

Tarif annuel : 170 € adhésion comprise

Inscription sur place auprès des professeures

Trouvez les endroits précis des salles de cours et le bulletin d'inscription sur le site : yogadebourgneuf.com

Pour nous contacter par écrit : yogdebourgneuf@gmail.com

Nota : les conditions sanitaires seront respectées : Gel à disposition et distanciation physique, masque pour les déplacements.

L' Association Yoga et Relaxation de Bourgneuf

Saison 2021 /2022



Vous invite à découvrir et pratiquer le Hatha Yoga et Yoga Nidra dans ses cours dispensés de septembre à juin hors vacances scolaires

Début des cours lundi 06 septembre 2021

Jours	Lieux	Horaires	Lieux	Horaires
lundi	Chamouset	14h15	Montailleur	18h30
mardi	Bourgneuf	09h00	Chamoux sur Gelon	18h /20h
mardi	La Chavanne	19h00		
jeudi	Coise	20h00		
samedi	Saint Hélène du Lac ou à la Chavanne	9h00		

Programme complémentaire en ateliers : stage de rentrée, relaxation et méditation, Yoga du rire et Yoga du son, Relaxation Coréenne, Shankprakshalana, Stage et Voyage à thème.

Les bienfaits du Yoga sont nombreux, ils sont source de joie et de bien être pour tous et toutes .
Venez les vivres en compagnie des professeures (Yvette, Pascale, Françoise, Elsa) Diplômées de la F.F.H.Y.

2 cours d'essai gratuits dans tous les cours du 6 au 18 septembre 2021

Tarif annuel : 170 € adhésion comprise

Inscription sur place auprès des professeures

Trouvez les endroits précis des salles de cours et le bulletin d'inscription sur le site : yogadebourgneuf.com

Pour nous contacter par écrit : yogdebourgneuf@gmail.com

Nota : les conditions sanitaires seront respectées : Gel à disposition et distanciation physique, masque pour les déplacements.

