

# Pratiques Corporelles, Méditations, Relaxation.



Séance pour prendre soin de Soi : Enchaînement de postures de YOGA pour l'assouplissement du corps, la radiance du coeur, la relation à l'Esprit.

Pendant 1 heure 15, nous concentrons notre attention sur notre Respiration et sur la précision des mouvements.

Avec Simplicité et douceur, nous portons notre attention vers une profonde écoute de nos sensations.

Ouvert à tout niveaux (mamans, débutants, seniors, curieux ou motivés). Séance d'essai gratuite. Puis 10 euros la séance occasionnelle, ou 7 euros la régulière.

\*MOUTHOMET : le VENDREDI  
de 10h à 11h15, salle de l'ancienne école.

\*ARQUES : le JEUDI de 9h15 à 10h30,  
salle Gilbert Reynaud.



Pour tous renseignements :  
Magalie Gouttenoire : 06 84 22 84 37