

RANDONNEE COURS DE YOGA MEDITATION

Ouvert à tous

Dimanche 7 Mai
de 14h à 17h

Rendez-vous au terrain de pétanque
d'Auménancourt-le-Petit



Céline GARCIA-CEONAYOGA



Tarif Adulte: 10€
Tarif Enfant: 5€
Enfant à partir
de 8 ans





RANDONNEE COURS DE YOGA MEDITATION



Randonnée de 6,5 kms ponctuée de 4 sessions de Yoga, accessible à tous sur inscription.

Penser, Respirer, Marcher, Contempler et Ressentir afin de laisser émerger une reconnexion à soi-même. Nous vous proposons d'alterner des temps de marche et la pratique du Yoga en pleine nature. Pour finir cette randonnée nous ferons un temps de méditation et nous partagerons une tisane Zen. Cette expérience vous permettra de découvrir la pratique du Hatha-Yoga.

Céline vous proposera du Hatha-Yoga, Yoga traditionnel qui se concentre sur de la posture et de l'alignement du corps pour permettre de trouver ou retrouver l'équilibre et l'harmonie de votre corps.

Nom..... Prénom.....

Nb Adultes: Nb enfants (à partir de 8 ans):.....

N° Portable:email:.....

Merci d'adresser un chèque à l'AFR et de le déposer dans la boîte aux lettres de la mairie avant le 1er Mai