



Atelier YOGA – La perception

Le dimanche 18 novembre de 9h30 à 12h30

Animé par Geneviève Renou

L'art du yoga s'appuie sur différentes types de perceptions : mécanique, élastique, pneumatique, respiratoire et énergétique. Elles guident le yogi pour ajuster la pratique au corps que nous avons et non l'inverse. Je vous propose de découvrir les différents aspects de perceptions qui soutiendront la pratique par des exercices ludiques.

Lieu : Salle de danse, 3 route de Marolles 94440 Sauteny

Horaire : 9h30 - 12h30. Montant : 30€, paiement en liquide

Inscription : par courrier : 4 allée du Château 94440 Sauteny ou par
E-mail : g-jm.renou@wanadoo.fr

Nombre de participants minimum : 8, en deçà, l'atelier sera annulé et maximum 20.

Renseignements : 06 23 74 78 42

Matériel : apporter votre matériel de pratique.

Inscription à l'atelier du 18/11/2108

Nom ...

Prénom :

Téléphone :

E-mail ...

Club ...

Signature