

YOGA ET SONS

au fil des saisons

Ateliers yoga, yoga du son et bain sonore.

Une fois par mois, à la mjc de Sémalens. Inscription auprès de **Véronique Reddet**

06 81 93 30 15 vreddet@gmail.com

○ LES SAMEDI 9H30 – 12H : PAR VÉRONIQUE. THÈME DES CHAKRAS

30 euros la matinée

- 9h30 – 10h45 : **yoga** (asanas, pranayamas, mudras et sons)
- 10h45 – 12h : **bain sonore**

24 SEPT : MULADHARA CHAKRA

26 NOV : SWADHISTHANA CHAKRA

10 DEC : MANIPURA CHAKRA

11 FÉV : ANAHATA CHAKRA

25 MARS : VISUDDHI CHAKRA

13 MAI : AJNA CHAKRA



○ LES DIMANCHE 10H – 16H AVEC VÉRONIQUE ET VANESSA. THÈME DES SAISONS

50 euros la journée, repas tiré du sac.

40 euros la matinée

- 10h – 11h30 : **yoga**
- 11h30 – 13h : **yoga du son**

20 euros l'après-midi

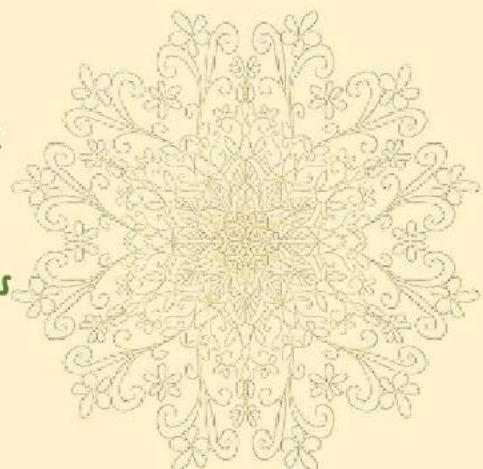
- 14h – 16h : **bain sonore, do in et mantra**

16 OCT : AUTOMNE, LE LÂCHER-PRISE

22 JANVIER : HIVER, LA SÉCURITÉ

16 AVRIL : NETTOYAGE DE PRINTEMPS

JUIN : L'ÉTÉ, LA JOIE.



YOGA ET SONS

STAGE DE YOGA ET BAIN SONORE

UN SAMEDI PAR MOIS AUTOUR DES CHAKRAS



Muladhara

24 septembre 9h30 – 12h

A la mjc de Sémalens

Renseignements, inscriptions : 06 81 93 30 15 vreddet@gmail.com