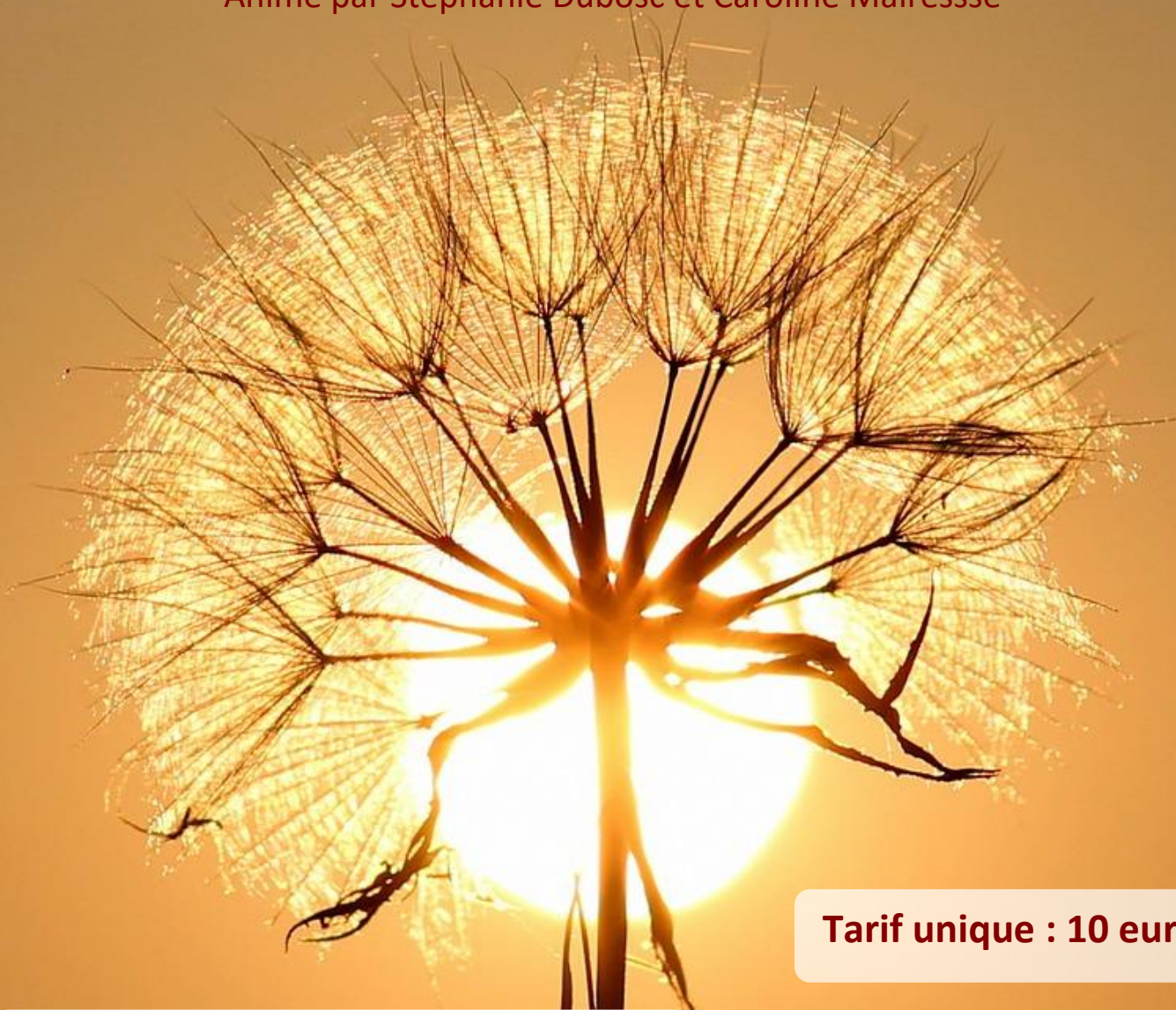


Samedi 25 mai 2024

Matinée « Pauser » son mental

Cours de yoga et initiation au dessin méditatif

Animé par Stéphanie Dubosc et Caroline Mairesse



Profitez d'une matinée de printemps pour venir vous « pauser »

Au programme :

- un cours de yoga d'une heure pour **réveiller le corps en douceur, apporter de l'énergie**, tout en favorisant un état de **stabilité mentale**
- une pause/collation pour laisser infuser la détente après le cours
- un atelier d'**initiation au dessin méditatif « Zentangle »**

Tarif unique : 10 euros

9h30-11h30

Inscription auprès de votre enseignante ou par courriel :

usy.hathayoga@gmail.com

Venez visiter notre site : www.usy-hathayoga.com