

Y

O

G

A

JOYEUX
NOËL
ET
BONNE
ANNÉE

Atelier et Brunch de Noël Dimanche 21 Décembre 25

09h 30 - 12h 00

PRANAYAMA (2ème cycle)

VINYASA MANDALA FLOW

RELAXATION avec bol chantant

Éventhia vous fera découvrir cet instrument de musique qui est un véritable outil de bien-être qui agit sur le plan physique, mental et émotionnel



11h 30 - 12h 30

YOGA SUR CHAISE

13h 00

BRUNCH de NOEL

Offert à tous les adhérents et à leur famille

**Complexe Sportif Jean Passicousset
Impasse des Glycines - 33260 LA TESTE DE BUCH**

Atelier : 15 € - Yoga sur chaise : 5 € - Places limitées (pour les ateliers)

Inscription obligatoire par mail à : contact@maryoga.fr