

# **Dimanche 4 octobre 2020 - JOURNEE DE YOGA**

**Salle de danse « Coppélia » – 1, rue François Mitterrand – VIERZON**

**De 9h00 à 12h15 et de 14h15 à 17h45**

La journée s'organisera entre différentes pratiques : Âsanas (postures du Yoga)  
Prânâyâma (techniques de respirations) – Bandhas (contractions du Yoga) -  
Mantras (Chants) – Réflexions philosophiques.

**Repas de 12h30 à 14h00**

**Tarif : 70 euros**

**06.48.25.41.07 – [chariyog166@gmail.com](mailto:chariyog166@gmail.com) -**

**Site de Yoga - <http://www.yoga-equilibre-harmonie.com>**

---

Mme, M, Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Adresse mail : \_\_\_\_\_

**Participera au stage de Yoga du 4 octobre 2020 et verse la somme de 70 euros**

**Pour les personnes qui le désirent, le déjeuner se fera au restaurant « Les Délices d'Asie » comme cela se fait à chaque stage, chaque personne réglera son repas. Si vous désirez vous joindre à nous, merci de le préciser.**

**Je désire participer au repas : OUI NON**