



1, place A. Mounié
92160 ANTONY
Tél: 01 42 37 09 41
Email : avf@avfantony.com
Web: <http://avfantony.com>



**ANIMATEURS : Françoise
LUBEIGT ou Peter HERMAN**

2 ATELIERS DE YOGA au choix en salle VIOLET, A VASARELY.

- YOGA 2 : Le lundi de 18h30 à 20h00

- YOGA 3 : Un jeudi sur 2 de 9h à 10h30 ,

2020 : jeudi 8.10 ; 5.11 ; 19.11 ; 3.12 ; 17.12 ;

2021 : 7.1 ; 21.1 ; 4.2 ; 4.3 ; 18.3 ; 1.4 ; 15.4 ; 6.5 ; 20.5 ; 3.6 ; 17.6

Nombre de participants max : 20

Pré-requis : ouvert à tous

Petit Prélude à Une Séance de Yoga

**Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras
Avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras**

Puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras

**Avec concentration ton corps tu étireras
Et ses limites tu accepteras**

Dans les postures et la méditation

**le lâcher-prise et l'harmonie
tu atteindras**

ANIMATEURS : Françoise LUBEIGT ou Peter HERMAN