



1, place A. Mounié  
92160 ANTONY  
Tél: 01 42 37 09 41  
Email : [avf@avfantony.com](mailto: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 : Le jeudi de 9h à 10h15 \***

**Nombre de participants max : 16**

**Pré-requis : ouvert à tous**

*\*En demi-groupe chaque quinzaine si les règles sanitaires l'exigent.*

*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**

*\*En demi-groupe chaque quinzaine si les règles sanitaires l'exigent.*