



# LES MATINEES DU YOGA

<http://www.opale-horizons.com/>

## « Lâcher-prise grâce à la philosophie et à la pratique du yoga »

**Vendredi 17 janvier ou Samedi 1<sup>er</sup> février 2014**

(Ces 2 stages sont identiques mais vous pouvez venir aux 2)

**Salle Saint Luc - Oye-Plage**

**Ouvert à tous**

08h30 : Accueil autour du thé

09h00 à 09h30 : Le lâcher-prise : Des textes traditionnels du yoga à la vie moderne

09h30 à 11h 45 : Mise en pratique (postures, respiration, relaxation, méditation)

11h45 à 12h15 : Remarques - Questions/réponses

Pot de l'amitié

&

Le plaisir d'apporter un plat à partager tous ensemble.

### Tarifs

7 euros pour les adhérents du Club de Yoga de Oye-Plage

10 euros pour les extérieurs

(25 personnes maximum par stage)



Intervenante : Marie-Eve Millioz dans le Cadre d' «Opale Horizon»

Réservation : [marieeve74@yahoo.fr](mailto:marieeve74@yahoo.fr)

06 74 23 29 74

<http://yogalittoral.over-blog.com/>