

L'AUBRIÈRE

PÔLE

FORME ET BIEN-ÊTRE



YOGA BRUNCH

LES SAMEDIS DE

10H30 À 12H00

SALLE G.MIGOT

**(ESPACE CULTUREL DE
L'AUBRIÈRE À FONDETTES)**



UNE SÉANCE DE YOGA SUIVIE D'UN REPAS TIRÉ DU PANIER

**12€ LA
SÉANCE**

**OUVERT À TOUS À
PARTIR DE 16 ANS
YOGISTE OU NON**

Inscription sur notre site web à partir du 06 novembre, 5 séances déjà programmées : 9 décembre, 17 février, 6 avril, 1 et 29 juin

Adhésion de 3€ pour les non adhérents

Ne pas jeter sur la voie publique



RECONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR GRÂCE AU YOGA BRUNCH DE L'AUBRIÈRE LE SAMEDI MATIN ! ☀️

Que vous soyez novice ou que vous pratiquiez déjà le yoga, **ces matinées yoga brunch sont conçues pour être accessibles à tous les niveaux.** En complément d'une autre activité ou de manière ponctuelle, c'est l'occasion de découvrir le yoga mais aussi d'approfondir votre pratique et surtout d'échanger autour du yoga et de sa philosophie.

Marine Carrée, professeur de Hatha & Vinyasa yoga, vous propose des matinées de bien-être et de connexion profonde avec vous-même et les autres et vous guidera à travers des cours de yoga à **mi-chemin entre le Hatha yoga et le Vinyasa (dynamique) qui renforceront votre corps et apaiseront votre esprit.** Chaque session aura **une thématique particulière** et vous découvrirez également l'art de la respiration pour équilibrer votre énergie vitale.

Enfin, après la séance de yoga, **nous vous invitons à vous détendre et à partager un moment de convivialité**, de bienveillance et d'échange autour d'un repas partagé.

Informations :

jcormery@aubriere-asso.com | 02.47.42.04.25