

# Une Journée de Yoga...



*Mercredi 8 août 2018*

*De 9h30 à 17h30*

*Salle des Granges - Ferme de Kermoisan à Péaule (56)*

L'association **ARNICA** invite **Sandrine Coëffic**, enseignante de yoga-relaxation pour une pratique en thématique **estivale**.

## Programme \*:

**Matinée:** 9h30-12h45

- ☺ Éveil
- ☺ Yoga : postures
- ☺ Yoga : respiration, mudras, énergie du cœur
- ☺ Méditation sur les 4 éléments



**Déjeuner :** pique-nique partagé en extérieur

**Après-midi:** 14h-17h30

- ☺ Auto-massages
- ☺ Yoga par le lâcher-prise;
- ☺ Pratiques Respiratoires & méditatives
- ☺ Yoga Nidra -Relaxation

**Matériel :** Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

**Tarifs :** La journée: 50€ ou 1/2 journée: 30€ (respectivement 40€ ou 25€ adhérents & solidarité).

**Inscription** avant le 3 août auprès de **l'Association Arnica**, association loi 1901 à but non lucratif, créée le 2-12-2009 : **arnica56@live.fr** - **<https://arnica56.wordpress.com>**  
ou **Sandrine Coëffic** : **06-38-51-59-19**

\*Arriver ¼ d'heure avant pour l'installation, merci

*Ne pas jeter sur la voie publique, partagez merci*