



# YOGA ET CHANT

Dimanche 28 Octobre 2018 ~10h-17h  
à **MUZILLAC**

- salle de motricité de l'école Les Poulpikans-

L'Association " **Yoga pour tous**" invite :

- ① **Sandrine Coëffic**, professeure de Yoga-relaxation &
- ① **Nathalie Wilson**, animatrice en Harmonie par le chant et Sonothérapeute, pour

**une journée détente "Accueillir l'Automne !"**

**Matinée:** 10-13h

- ☀ Éveil aux bols chantants
- ☀ Yoga : respiration, mudras, énergie **de l'automne**
- ☀ Harmonie par le Chant: vocalises **et chant**
- ☀ Méditation.

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

**Après-midi:** 14h-17h

- ☀ Harmonie par le chant : mantras, méditation sonore;
- ☀ Yoga Nidra -Relaxation

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

**Tarifs\* :** La journée: **35€** ou 1/2 journée: **20€** (respectivement 25€ ou 15€ adhérents & solidarité) , ↪\***Tarifs spécial découverte** de l'Association Yoga Pour Tous.

**Inscription** auprès de l'**Association Yoga pour Tous**, association loi 1901 à but non lucratif,  
**Françoise Bruneau, vice-présidente : 06. 27.20.29.34 francoise-bruneau@orange.fr**

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

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

