



Mercredi 23 octobre 2019

à **AMBON** salle du Lenn

Détente et Harmonie Automnales



● **18h30 – 20h30**

ॐ *Yoga - Méditation,*
ॐ *Mantras, Chant des voyelles,*
ॐ *Sons (bols), Chant intuitif,*

● **21h – 22 h**

ॐ *Méditation Sonore,*
ॐ *Yoga Nidra – Relaxation sonore*

Avec

Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga-relaxation : 06.38.51.59.19

& Nathalie Wilson, Sonothérapeute & énergéticienne: 06.27.00.23.98



Matériel :

Venir avec ses tapis, coussin et couverture, bouteille d'eau. Prévoir une tenue souple.

Tarifs : *40€ la séance entière (pause, chacun apporte sa collation) ; 25€ la 1^{ère} partie – 15€ la seconde partie*

Arriver ¼ d'heure avant pour l'installation, merci.

Sur réservation et inscription

<http://harmonie-et-chant.fr/> - harmonie_chant@yahoo.fr

<https://yoga-lacher-prise-morbihan.jimdo.com/>

Une soirée "bien-être et relaxante"

Ne pas jeter sur la voie publique, partagez avec vos amis, Merci.