



COURS DE YOGA & MEDITATION

Professeur : Léa Guillaume

Diplômée de l'école Française de Yoga de Paris, Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

Discipline d'harmonisation du corps et de l'esprit, le yoga, à partir de postures adaptées à la morphologie de chacun et de l'apprentissage de l'art de respirer, permet

D'abandonner ses tensions physiques et psychiques pour aller vers un mieux-être.

Détente, assouplissement, meilleure gestion du stress et de l'anxiété, apaisement des douleurs dorsales ou articulaires,

Développement de la concentration et accroissement de la vitalité

sont les résultats d'une pratique assidue.

Le cours du jeudi à 9h15 sera axé sur la méditation et /ou le yoga Nidra, technique de relaxation profonde portant sur les divers éléments de l'être :

physique, énergétique, mental, émotionnel et intuitif.

Certificat médical obligatoire

Durée des cours : 1 heure

YOGA : Lundi 9h30, 11h00, 12h30 & Jeudi 10h30

MEDITATION : Jeudi 9h15

Tarif annuel : 1 Cours 360€ ; 2 Cours (yoga + yoga OU yoga + méditation) 560€

➤ **INSCRIPTIONS 2019/2020, sur place :**

A partir du 20 mai 2019 pour les anciens et du 17 Juin 2019 pour les nouveaux

➤ **RÈGLEMENTS :**

ADHÉSION familiale (35 €/ Neuilléens et 55€/non Neuilléens) + prix du cours



Maison de la Famille de Neuilly

3, rue BEFFROY (Place du Général Gouraud) - 92200 NEUILLY-SUR-SEINE – TEL : 01 46 24 09 19

E-mail : maisondefamilledeneuilly@wanadoo.fr - www.maisondelafamille.org