



# COURS

# Yoga

Chaque séance est une invitation à se (re)découvrir !

Postures, respiration, exercices de concentration, relaxation et méditation

avec **ANNE-CAMILLE**

Happy Panda Yoga

Les Mardis, du 19 septembre 2023 au 26 juin 2024

De 10h00 à 11h15 pour les adultes



RENSEIGNEMENTS // INSCRIPTIONS

Par mail : [contact@domainedelaloge.fr](mailto:contact@domainedelaloge.fr)

Par téléphone : Marie au 06 37 31 34 73

Domaine de la Loge - 10 route du Sorbier - 71580 Flacey-en-Bresse



# PROGRAMME

Chaque séance est une invitation à se (re)découvrir. Les enchaînements, les postures, le contrôle de la respiration, les exercices de concentration, la relaxation et la méditation sont autant de propositions pour vous permettre de renouer avec vos sensations corporelles, votre souffle, votre esprit et votre calme intérieur.

## **Lieu et locaux**

Les cours seront assurés au domaine de la Loge à Flacey-en-Bresse.

## **Matériel**

Merci d'apporter votre tapis personnel et éventuellement vos coussins/zafus/bancs de méditation, couvertures. En cas d'oubli, quelques tapis sont à disposition.

## **Nombre de participant-e-s**

Les cours collectifs s'adressent aux adultes. Chaque groupe est limité à 10 personnes.

- Séance d'essai gratuite

# TARIFS

## **Pour les adultes**

15€ la séance - 150€ le trimestre - 370€ l'année

[www.domainedelaloge.fr](http://www.domainedelaloge.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS