



1, place A. Mounié
92160 ANTONY
Tél: 01 42 37 09 41
Email : avf@avfantony.com
Web: <http://avfantony.com>



ANIMATEURS : Françoise LUBEIGT ou Peter HERMAN

2 ATELIERS DE YOGA au choix en salle VIOLET, A VASARELY.

YOGA 2 : Le lundi de 18h30 à 20h00

YOGA 3 : Le jeudi de 9h à 10h30,

Nombre de participants max : 18

Pré-requis : ouvert à tous

Petit Prélude à Une Séance de Yoga

**Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras
Avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras**

Puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras

**Avec concentration ton corps tu étireras
Et ses limites tu accepteras**

**Dans les postures et la méditation
le lâcher-prise et l'harmonie
tu atteindras**