



ATELIERS DE YOGA

Animateurs : Françoise LUBEIGT & Peter HERMAN

Salle VIOLET, à VASARELY

YOGA 1 : le lundi de 18h30 à 20h00

YOGA 2 : le jeudi de 9h à 10h30,

Nombre de participants : 19 + Françoise ou Peter

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

