



# LES ATELIERS DU DIMANCHE

## Hatha Yoga traditionnel

dimanche 7 avril 2019

de 9h30 à 12h

**Programme :** Asanas (postures)

**Pranayama (travail sur la respiration)**

**Yoga Nidra (relaxation)**

**Intervenant :** Astrid Alexandre – professeur diplômé de la Fédération Française de Hatha Yoga et formé auprès de Cyrus FAY – Directeur de l'Institut Français du Varma Yoga

**Inscription :** A nous retourner avant le 1er décembre  
Nombre de places limité. Nous vous conseillons d'effectuer une pré-réservation par e-mail : [contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr) ou par SMS au **06 83 75 21 54**

**Lieu :** **Association ASTRIA** 21 rue de Solférino – 92100 Boulogne  
(passer le porche, au fond du jardin à gauche descendre l'escalier).

**Tarif :** 50 € l'atelier.

**Règlement :** Acompte à adresser à YOGAME – 133 rue de Silly 92100 Boulogne accompagné du bulletin d'inscription ci-joint ou à remettre lors de votre prochaine séance.

**Divers :** Tapis, coussin et couverture fournis. Si vous possédez un tapis nous vous conseillons de l'apporter ainsi qu'une serviette pour protéger le tapis.  
Évitez un petit déjeuner copieux.  
Venez quelques minutes plus tôt pour pouvoir vous installer tranquillement.

**Important :** La porte sur la rue est fermée le dimanche matin, une personne sera là pour maintenir cette porte ouverte jusqu'à 9h25. Le code de la grille après le porche est 9204.

**Pour tout complément d'information, vous pouvez nous joindre  
par tél : 06 83 75 21 54 ou par mail : [contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr)**

**[www.yogame.fr](http://www.yogame.fr)**

