



## PLANNING MEDITATION & ATELIERS YOGA

**MEDITATION** cours de 10h30 à 11h30, durée 1h00

Samedi 23 septembre 2023

Samedi 14 octobre 2023

Samedi 18 novembre 2023

Samedi 16 décembre 2023

Samedi 20 janvier 2024

Samedi 3 février 2024

Samedi 2 mars 2024

Samedi 27 avril 2024

Samedi 4 mai 2024

Samedi 8 juin 2024

Coût 100 € les 10 séances plus 20 € d'Adhésion à l'association si non adhérent

---

**ATELIERS** de 2 heures de 10h00 à 12h00 ouvert à tous les adultes sur inscription, adhérent 20 € - non adhérent 25 €

**pranayama** consacrés aux techniques de respiration du yoga :

Samedi 25 novembre 2023

Samedi 13 janvier 2024

Ateliers consacrés aux **chakras**.

Samedi 16 mars 2024

Samedi 15 juin 2024

---

Méditation et Ateliers se déroulent à :

Maison de Quartier La Clef St Pierre, 6 rue de Dublin Elancourt