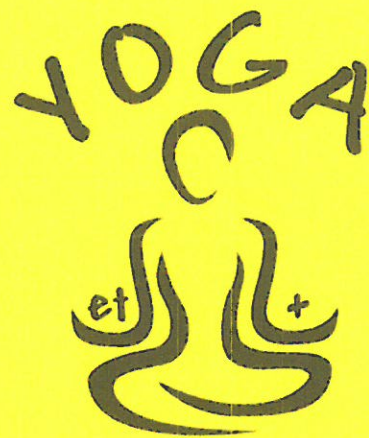


# YOGA



2023/2024

équilibrer corps et esprit  
développer la connaissance de soi

**2 cours le LUNDI à Pierrefitte sur Aire  
à la Salle d'Evolution de l'École**

**18 h à 19 h 15 :**

**Merci d'arriver 10 minutes avant le cours**

**Yoga DOUX, Respiration, Relaxation, Méditation**

**19 h 30 à 21 h :**

**Hatha Yoga : Postures, Respiration,  
Relaxation, Méditation**

**Reprise : lundi 18 septembre 2023**

**Places limitées. Une séance découverte offerte (sur inscription).**

**Animé par Sibylle SCHATZ-BOTTI  
Professeure de Yoga certifiée BDY/EYU**

**Prévoir : tenue souple (avec gilet), tapis de gym, coussin, couverture**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Association « Au Fil de l'Aire »**

**Florence Bergeron TEL 03 29 75 04 21**

**Laurence Valantin TEL 06 72 26 16 33**

**Plus d'infos : [www.aufildelaire.com](http://www.aufildelaire.com)**



ASS. AU FIL DE L'AIRE  
95200 PIERREFITTE SUR AIRE

*I.P.N.S. - Ne pas jeter sur la voie publique*

