

Domaine de La Garde

Bourg-en-Bresse

Dimanche, 30 août 2020

Journée de Yoga

Séances (S) à l'intérieur des écuries

8h00	ouverture du Domaine
8h30 – 9h15	S1: Méditation (Roland Cadoz)
9h30 - 11h	S2: Yoga de l'énergie (Stéphanie Flechon Subert)
9h30 - 11h	S3: Hatha yoga doux (Angélique Wetzel)
11h30 - 13h	S4: Yoga de l'énergie (Roland Cadoz)
11h30 - 13h	S5: Yoga de l'énergie (Sandrine Chaigne)
11h30 - 12h	S6: Yoga pour enfants (Angélique Wetzel)
13h – 14h30	<i>pause midi</i>
14h30 – 16h	S7: Hatha yoga (Tamina Hue)
14h30 – 15h30	S8: Hatha yoga seniors (Philippe Charvet)
16h30–17h30	S9: Hatha yoga (Philippe Charvet)
16h30-17h30	S10: Méditation (Tamina Hue)

Entrée:

3 €

Enfants gratuit

Association des Amis de La Garde

Domaine de La Garde, Chemin de La Garde, Bourg-en-Bresse

Inscription obligatoire, préférablement par séance, p.e. S1, S7 ...

info@lesamisdelaGARDE.fr; www.lesamisdelaGARDE.fr

Emmenez svp vos tapis, coussins, masques et **vêtements chauds**

Parking à l'intérieur du Domaine de La Garde

La journée aura lieu en dépit du mauvais temps.

