



MON YOGA ZEN
YOGA - MEDITATION - BIEN-ETRE

Elsa Skotnicki
06.58.90.74.86
monyogazen@gmail.com
www.monyogazen.iva.la

« *Les Mercredis Bien-Être* »

Atelier de Relaxation

Méditation - Yoga sur chaise - Relaxation

La Bulle d'R. et **MON YOGA ZEN** vous invitent pour un atelier dédié à la Relaxation.

Fâtes une pause dans votre quotidien pour vous détendre et lâcher prise.

Méditation pour réduire le stress et apaiser le mental.

Exercices de **Yoga doux sur chaise**, afin de relâcher les tensions musculaires et nerveuses.

Relaxation Sonore, au son du Carillon Koshi.

Un atelier cocooning pour prendre soin de vous tout en douceur.

Le premier mercredi de chaque mois, de 15 h à 17 h

Mercredi 02 septembre 2020

Mercredi 07 octobre 2020

Mercredi 04 novembre 2020

Mercredi 02 décembre 2020

Séances **GRATUITES** sur inscription (nombre de places limité)

Contact et inscriptions : **06 43 69 79 40** Mail : cecile.lemasson@vbr-sudeure.fr

Lieu des activités : Plateforme de répit pour les aidants : « La Bulle d'R »
46 Rue Frédéric Joliot Curie
27130 VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON