

# **YOGA - Ateliers à thème**

## **Saison 2018 - 2019 le samedi de 15H30 à 17H00**

**Tarifs : 25€ par atelier par personne, 45€ si inscription sur 2 ateliers**

**Atelier 1 Samedi 13 Octobre 2018 : Allier le Pilate et le yoga, quand l'orient rencontre l'occident**

**Atelier 2 Samedi 17 Novembre 2018 : figures à 2 élèves**

**Atelier 3 Samedi 15 Décembre 2018 : faire de sa chaise un allier**

**Atelier 4 Samedi 19 Janvier 2019 : Construire sa force avec l'Ashtanga yoga partie 1 (initiation)**

**Atelier 5 Samedi 16 Février 2019 : Développer sa flexibilité avec le Vinyasa flow partie 2 (initiation)**

**Atelier 6 Samedi 23 Mars 2019 : Les différentes salutations, quand le Yin rencontre le Yang**

**Atelier 7 Samedi 13 Avril 2019 : prendre soin de son fascia**

**Atelier 8 Samedi 18 Mai 2019 : Pranayama et méditation**

**Pour plus d'informations, consulter le site [www.equilibrevitalitevernouillet78.org](http://www.equilibrevitalitevernouillet78.org)**