



Le mouvement source de liens

Cours de Yoga Relaxation et Méditation

Collectifs, individuels, ateliers et stages
Adultes, seniors, femmes enceintes, famille
Initiation et approfondissement : à chacun son yoga

Saison 2017-2018

Cours hebdomadaires de septembre à juin

Cours Collectifs

Le mercredi de 10h à 11h15 - Eygliers

Le mercredi de 18h à 19h15 - Eygliers

Le jeudi de 15h à 16h15 - Eygliers

Le vendredi de 16h à 17h15 - Vallouise

Le vendredi de 17h30 à 18h45 - Vallouise

Journées
portes ouvertes
20, 21 et 22 sept

Yoga maternité

Le mercredi de 16h à 17h15 - Eygliers

Cours Particuliers

Sur rendez-vous

De la rencontre avec soi à la relation à l'autre

S'entraîner à la communication bienveillante

dans le mouvement et l'interaction

Le jeudi de 10h à 11h30 - Guillestre

Ateliers mensuels

Yoga et Méditation

Un dimanche par mois de 9h30 à 11h - Guillestre

Méditation et mouvement sensoriel

Un mardi par mois de 14h30 à 16h - Eygliers

Ateliers à thème, week-end, stage ...
Yoga Parents/Bébé et Yoga en famille



Eygliers

Guillestre

Nathalie Epinat-Lang 04.92.45.35.10
Enseignante de Yoga, Instructrice de méditation

Plus d'infos www.arbredegestes.com



Vallouise Pelvoux