

# YOGA

## Relaxation Méditation

12<sup>ème</sup> anniversaire de  
l'Arbre de Gestes  
Le mouvement source de liens  
Initiation et approfondissement  
A Chacun son Yoga.



A l'occasion du 12<sup>ème</sup> anniversaire de l'association l'Arbre de Gestes et de la Fête du Yoga : Faites du Yoga.

### Vendredi 24 mai à 10h \*

**Rencontre de Yoga sur chaise** avec le groupe de Briançon, gratuit, ouvert à toutes et tous. Séance suivie d'un pique-nique partagé et tiré du sac à la salle polyvalente d'Eygliers.

### Samedi 22 juin\*

**Pratique et balade méditative** le matin,  
**Pratique digestive et relaxation sonore** par Marion à la shruti box (instrument indien) l'après midi.

Pique-Nique tiré du sac à partager sur place.

### Du 4 au 20 juin

**Journées portes ouvertes** pour découvrir la pratique, aux créneaux habituels :  
*Retrouvez les créneaux des séances hebdomadaires sur notre site internet.*

\*Invitation gratuite et ouverte à toutes-s  
Inscription et réservation souhaitée  
au 06 04 41 37 29



Association  
L'Arbre de Geste -  
yoga/relaxation/méditation  
[www.arbredegestes.com](http://www.arbredegestes.com)

Guillestre