

Singrid Cottignies & Eric Savalli

professeurs certifiés IFY (institut français du Yoga)
formés "Yoga sans dégât" Dr De Gasquet

matinée YOGA

L'équilibre, c'est la vie !



Dimanche

23 mars 2025

8h30 > 12h30

Maîtriser et entretenir
son équilibre par le Yoga

PROGRAMME 08h15 : Accueil
08h30 > 09h00 : Un peu de **théorie sur l'équilibre**
09h00 > 10h00 : **Pratique de Yoga**
10h00 > 10h30 : Pause - infusions / biscuits offerts
10h30 > 11h00 : **Théorie 2 + Ateliers** récréatifs
11h00 > 12h00 : **Pratique de Yoga**

INTERVENANTS ➤ **Éric Savalli** - YogaAzur.fr (06)
➤ **Singrid Cottignies** - Yogattitude (06)

LIEU **Salle du Bois de Saint Jeume**
Collège du pré des roures
06650 CHATEAUNEUF / LE ROURET
(Latitude 43.6737, Longitude 6.9930)

PARTICIPATION **30€** la matinée
50€ pour les couples.

INSCRIPTION **eric@yogaazur.fr**
06 60 42 26 32
yogaazur.fr

