

# A.R.B.I.A / ateliers de yoga du son

Dimanche 12 novembre 2023 de 9h30 à 11h

L' A.R.B.I.A (Association Relaxation & Bien Etre de L'Isle-Adam)



**ATELIER yoga du Son**  
un dimanche matin par mois  
**les 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2023**

<b>Programme</b>	<b>Lieu</b>
Travail de la voix	Maison de la Faisanderie
Relaxation	Avenue Paul Thoureau
Hatha yoga sonore	95290 L'ISLE ADAM
Concentration	
Chant de Mantras	
Méditation	

**Tarif**  
20 € pour les adhérents Arbia  
(+ 5 € pour les extérieurs)

**Horaires** : 9h30 à 11h

**Renseignements** : Françoise Domineau  
06 85 99 99 99  
[francoise.domineau@gmail.com](mailto:francoise.domineau@gmail.com)  
[arbia2010@orange.fr](mailto:arbia2010@orange.fr)

**Inscription obligatoire (places limitées)**



## Programme

- Travail de la voix
- Relaxation
- Hatha yoga sonore
- Concentration
- Chant de Mantras
- Méditation

## Coordonnées

Maison de la Faisanderie  
Avenue Paul Thoureau  
95290  
L'Isle-Adam  
Infos pratiques

Tarif :

20 € pour les adhérents Arbia

(+ 5 € pour les extérieurs)

Liens utiles

[Arbia](#)

Contact

Renseignements : Françoise Domineau

06 85 99 99 99

[francoise.domineau@gmail.com](mailto:francoise.domineau@gmail.com)

[arbia2010@orange.fr](mailto:arbia2010@orange.fr)