A.R.B.I.A / Stage de yoga

Dimanche 7 avril 2024

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

PROGRAMME

matinée :

- 9h15 : accueil
- 9h30 à 11h : Yoga du son / Mantras / Méditation
- 11h30 à 13h : Pranayama / Hatha yoga

collation partagée :

- 13h à 14h30

après midi :

- 14h30 à 17h : Hatha yoga/Yoga Nidra, bain sonore collectif

Coordonnées

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

Tarifs

matinée 9h30 à 11h : 20€ adhérents / 25€ extérieurs
9h30 à 13h : 30€ adhérents / 35€ extérieurs
journée complète 45€ adhérents / 50€ extérieurs

Liens utiles
Arbia
Contact

Inscription obligatoire et renseignements :

Animateurs : Chantal, Françoise et Jean-Louis

Renseignements : 06 76 12 53 47 / 06 85 99 99 99

Inscription obligatoire (places limitées) : arbia2010@orange.fr