

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)



A.R.B.I.A.
Association Relaxation & Bien-être de l'Isle-Adam

ATELIER yoga du Son
un dimanche matin par mois

les 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2023

Programme Travail de la voix Relaxation Hatha yoga sonore Concentration Chant de Mantras Méditation	Lieu Maison de la Faisanderie Avenue Paul Thoureau 95290 L'ISLE ADAM
Horaires : 9h30 à 11h	Tarif 20 € pour les adhérents Arbia (+ 5 € pour les extérieurs)

Renseignements : Françoise Domineau
06 85 99 99 99
francoise.domineau@gmail.com
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
arbia2010@orange.fr