



A.R.B.I.A.

Association Relaxation & Bien-être de l'Isle Adam
vous propose un



Stage de yoga le dimanche 14 mai 2023



PROGRAMME

de 9 h 30 à 17 h

matinée	9h30 à 11h 11h30 à 13h	Yoga du son / Mantras / Méditation Pranayama / Hatha yoga
collation partagée	13h à 14h30	
après midi	14h30 à 17h	Hatha yoga/Yoga Nidra Bain sonore collectif

Lieu Maison de la Faisanderie Avenue Paul Thoureau 95290 L'ISLE ADAM

Tarifs :	matinée	9h30 à 11h	15 € adhérents / 20 € extérieurs
		9h30 à 13h	30 € adhérents / 35 € extérieurs
	journée complète		40 € adhérents / 45 € extérieurs

Animateurs : Chantal, Françoise et Jean-Louis

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

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

