

ECOLE RIOMOISE DE YOGA

Cours de yoga nature

Hatha Yoga

Formation André Van Lysebeth

SÉANCES DÉCOUVERTE

VENDREDI 15 OCT A 12H45

LUNDI 18 OCTOBRE A 12H15

MERCREDI 20 OCTOBRE A 7H

Gratuit. Tous publics.
Espaces verts de Riom.



*"Commence par faire le nécessaire, puis fait ce qu'il est possible de
faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir."*

François d'Assise



Apprivoiser la météo Regagner énergie et souplesse S'enraciner et apaiser le mental

VOTRE PAUSE DE MIDI OXYGENEE

Lundi: 12h15, cours hebdomadaire, 45 min

Inscription à l'année, tarif: 150€

Vendredi: 12h45, cours mensuel, 45 min

Les vendredis 15/10, 19/11, 17/12, 14/1, 11/2,
18/3, 15/4, 13/5, 17/6

Lieu: Jardin de la culture, Clos du Cèdre, Riom

LEVER DU SOLEIL

Mercredi: 7h, 45 min

20/10, 10/11, 15/12, 9/3, 11/5, 22/6, 6/7

Dimanche: 7h, 1h30

28/11, 16/1, 6/2, 20/3, 10/4, 12/6, 28/8

Lieu: vers le parc du Cerey

RV 6h45 au parking piscine B. Hess, Riom.

Carte de 5 séances: 75€

Carte de 10 séances: 100€

Pour un meilleur accompagnement, places limitées. En cas de pluie, marche méditative et postures debout.

Les cours auront lieu hors vacances scolaires et jours fériés dans le respect des réglementations sanitaires.

Inscriptions conseillées:

Judith Langer - Tél: 06 07 17 41 83

judith.langer63@gmail.com

Lieu des cours: A proximité de la médiathèque
ou de la piscine de Riom.

Ne pas jeter sur la voie publique.



Ici nous acceptons la Doume