

Un matin
...aux jardins de Hridaya...

SAMEDI 20 OCTOBRE
9h00 – 12h00

Hatha yoga et Yoga du son

Se détendre, écouter son corps, relâcher les tensions mentales, s'apaiser, se laisser vibrer aux chants des mantras et rencontrer la méditation, une reliance corps-esprit, une union intérieure....

Ouvert à tous (débutants - pratiquants)

30€ la matinée
20€ pour les Adhérents à Lîlâ Association



animé par Sylvie Icart Fabiol et Xavier Sarion
Senteyre

32100 Larroque sur l'Osse
06 87 37 60 96
www.lesjardinsdehridaya.fr