

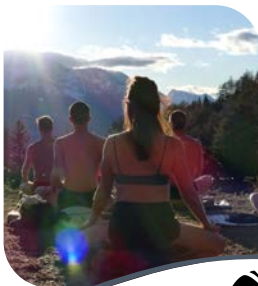


YOGA

D'INSPIRATION TIBÉTAINE

AVEC EMILIE BIERRY

*Bien-être physique et mental
un temps pour soi - sérénité
respiration - détente -
détermination - bienveillance - partage*



Corps  TERRE



Diplômée de l'Institut de yoga sankalpa
et toumo Maurice Daubard, Emilie vous initie au yoga,
dont la pratique favorise la connaissance de soi.

Cette discipline où le corps est engagé,
développe et renforce la force mentale au service
de la conscience.

Elle peut être alors une porte ouverte
vers la spiritualité, que l'on attend – parfois sans le savoir
– pour donner du sens à notre existence.

Aucun niveau de pratique ni de préalable requis.

Cours hebdomadaires

LUNDI : 9h-10h15 au Foyer Django Reinhardt à Samois.

17h45-18h45 hatha yoga ; 19h-20h yoga vinyasa

20h-21h hatha yoga au FLC Fontainebleau

Inscriptions <https://www.flc-fontainebleau.fr>

JEUDI : 18h30-19h45 Héricy (Salle du Clos USH)

20h15-21h45 Samois (Foyer Django Reinhardt)

Inscriptions : <https://corpsetterre.assoconnect.com>



Contact :

Emilie Bierry - enseignante de yoga

certifiée en yoga toumo

06 32 67 86 04

corpsetterre@gmail.com

<https://corpsetterre.assoconnect.com>