



au 2 square Lafayette à Angers

Les Ateliers Yoga du Vendredi avec Catherine Douat Chakra et Emotions

18h30 à 20h30

Je vous propose une pratique de yoga sur les chakras et les émotions. Nous explorerons les postures, les techniques respiratoires, les mudra, les mantra, les pranayama et de courtes méditations pour mieux vivre chaque émotion, mieux la gérer et mieux s'en détacher. Vous pourrez me poser vos questions c'est avec plaisir que j'y répondrai.

Inscription obligatoire, Nombre de places limité

Contact : Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou angerscoursdeyoga@outlook.com

Pour s'inscrire remplir et signer le bulletin ci-dessous puis le déposer avec le chèque de réservation de 20 € par atelier. Pour les non-adhérents le premier chèque est à faire à l'ordre de Angers Cours de Yoga

Bulletin et chèque à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square La Fayette 49000 Angers

Bulletin d'inscription :

Prénom : NOM :

Adresse: Téléphone :

..... Adresse mail:

Cocher les ateliers choisis. Les Ateliers du Vendredi avec Catherine Douat « Chakras et Emotions »

Je m'inscris au(x) atelier(s) :

- | | |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 14 septembre 2018 | L'Amour |
| <input type="checkbox"/> 5 octobre 2018 | La Joie |
| <input type="checkbox"/> 9 novembre 2018 | L'Émerveillement |
| <input type="checkbox"/> 7 décembre 2018 | Le Calme |
| <input type="checkbox"/> 1 ^{er} mars 2019 | La Colère |
| <input type="checkbox"/> 5 avril 2019 | Le Courage |
| <input type="checkbox"/> 24 mai 2019 | La Tristesse |
| <input type="checkbox"/> 21 juin 2019 | La Peur |
| <input type="checkbox"/> 5 juillet 2019 | Le Dégoût |

Pour les non-adhérents :

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :