

# YOGA

## Atelier Mensuel

Dimanche de 8h30 à 12h30



8h30 - 11h : Pratique et technique posturale

11h - 11h30 : Pause / petit-déjeuner

11h30 - 12h10 : Pratique et technique de Chant du Yoga-sûtra

12h10 - 12h30 : Prânâyâma / Méditation

20 septembre 2020

18 octobre 2020

22 novembre 2020

13 décembre 2020

17 janvier 2021

21 février 2021

28 mars 2021

9 mai 2021

20 juin 2021

Tarifs : 30€ adhérents IFY / 35€ non-adhérents

Lieu : 520 chemin de Garaikoborda - 64250 Souraïde (proche du lac de Saint Pée)

isabelle Croset ☑☑

Psycho-praticienne / Psychothérapie



Professeur de yoga et Formatrice IFY (Institut Français de Yoga)



06-08-89-47-20 / [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)