



Dimanche 1^{er} mars 9h30-12h30
Samedis 21 mars - 2 mai - 20 juin
15h-18h



- **S'OFFRIR** un temps de pratique de yoga progressif
- **APPROFONDIR** l'écoute des ressentis du corps et du cœur
- Nous **CONNECTER** à notre source intérieure, la joie et le partage simples.

- Atelier de Carole 36 rue Pierre Bouvier 69270 Fontaines sur Saône
- 30 € l'atelier
- **Envoyer un mail pour s'inscrire** en indiquant ce que vous **souhaitez explorer** pendant cet atelier : une **partie du corps** (bassin, nuque, épaules...), une **posture** ou une **famille de postures** (debout, extensions avant, arrière...), une **qualité** : centrage, apaisement, s'unifier...
- Venir muni.e de son matériel : 1 tapis, 2 briques, 1 sangle, 1 bolster et 1 ou 2 couvertures.

<https://www.eclectikyoga.com/fr/3-boutique>

Florence Suaton – 06 19 08 80 60
Professeure de Yoga Iyengar©
Thérapeute Transpersonnelle – Thérapeute de couple -
Formatrice
www.liens-vivants.com
florence.suaton@wanadoo.fr



Dimanche 1^{er} mars 9h30-12h30
Samedis 21 mars - 2 mai - 20 juin
15h-18h



- **S'OFFRIR** un temps de pratique de yoga progressif
- **APPROFONDIR** l'écoute des ressentis du corps et du cœur
- Nous **CONNECTER** à notre source intérieure, la joie et le partage simples.

- Atelier de Carole 36 rue Pierre Bouvier 69270 Fontaines sur Saône
- 30 € l'atelier
- **Envoyer un mail pour s'inscrire** en indiquant ce que vous **souhaitez explorer** pendant cet atelier : une **partie du corps** (bassin, nuque, épaules...), une **posture** ou une **famille de postures** (debout, extensions avant, arrière...), une **qualité** : centrage, apaisement, s'unifier...
- Venir muni.e de son **matériel** : 1 tapis, 2 briques, 1 sangle, 1 bolster et 1 ou 2 couvertures.

<https://www.eclectikyoga.com/fr/3-boutique>

Florence Suaton – 06 19 08 80 60
Professeure de Yoga Iyengar©
Thérapeute Transpersonnelle – Thérapeute de couple -
Formatrice
www.liens-vivants.com
florence.suaton@wanadoo.fr

