



ATELIERS DE YOGA

Animateurs : Françoise LUBEIGT & Peter HERMAN

Salle VIOLET, à VASARELY

YOGA 1 : le lundi de 18h30 à 20h00

YOGA 2 : le jeudi de 9h à 10h30,

Nombre de participants : 19 + Françoise ou Peter

Pré-requis : ouvert à tous

Petit Prélude à Une Séance de Yoga

Avec le souffle... le corps et le mental tu réuniras

Avec simplicité... jugement et compétition tu lâcheras

Puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras

Avec concentration ton corps tu étireras

Et ses limites tu accepteras

Dans les postures et la méditation

le lâcher-prise et l'harmonie

tu atteindras

