



Apprendre à
vivre pleinement
le moment présent
grâce au **Yoga**

Trouver le calme intérieur en cultivant le moment présent à partir de postures simples accompagnant le souffle en profondeur.

Cet état d'être nous sécurise et nous apaise intérieurement.

Journée découverte 2 ateliers gratuits

Présentation et pratique
9h30 à 11h30 ou 15h00 à 17h00

Samedi 21 septembre 2013

à Aix-en-Provence (Les Platanes)
Centre Co-Naissance - Chemin de l'Aubère



Renseignements et inscription

Marianne Ferrari 06 61 71 23 99

marianneferrari@wanadoo.fr - www.yoga-aixenprovence.com