



# YOGA Nidra - Relaxation Et Harmonie SONORE

Lundi 29 Octobre 2018 ~20h -22h  
à **AMBON**

salle du Lenn

L'Association "Harmonie et Chant" invite :

**Sandrine Coëffic**, professeure de Yoga-relaxation &

**Nathalie Wilson**, animatrice en Harmonie par le Chant et Sonothérapeute  
pour

*Une soirée automnale d'harmonie et de bien-être*



Photo: NW

Chant des voyelles, mantras,

méditation sonore &

*Yoga Nidra - Relaxation*

**Matériel** : Venir avec ses tapis, coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

**Tarif** : 20 euros

\*Arriver ¼ d'heure avant pour l'installation, merci.

**Contact & réservation** : Nathalie : 06.27.00.23.98 & Sandrine : 06.38.51.59.19