



Mercredi 17 avril 2019

à **AMBON** salle du Lenn

Détente et Harmonie Printanières

- **17 h - 19 h**

ॐ *Yoga - méditation,*

ॐ *Sons (bols) et voix*

- **20 h - 22 h**

ॐ *Méditation sonore,*

ॐ *Chant des voyelles, mantras,*

ॐ *Yoga Nidra - Relaxation*

Avec Sandrine Coëffic, professeure de Yoga-relaxation-06.38.51.59.19
& **Nathalie Wilson**, animatrice en Harmonie par le Chant et
Sonothérapeute: **06.27.00.23.98**

Une soirée "bien-être et harmonie"

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

Tarifs : **2h** : 20 € - **les 4h** : 35€ (pause, chacun apporte sa collation)

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

Sur réservation et inscription

<http://harmonie-et-chant.fr/>

Ne pas jeter sur la voie publique, partagez avec vos amis, Merci.



Photo: NW