

# STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA

## PRATIQUE DE YOGA LUNAIRE

Le dimanche 28 novembre 2021 de 9h à 12h30  
Centre Loisirs Joffre, 98, avenue du Maréchal Joffre  
94 170 Le Perreux

Au programme :

Une séance de yoga axée autour de l'énergie de la lune. Un travail sur l'ancrage et la souplesse des hanches permettra de préparer la salutation à la lune. La pratique sera suivie par un temps d'échange autour d'une boisson et collation.

Inscription indispensable avant le 20 novembre.

Prévoir une tenue confortable. Apporter un tapis, une couverture et un coussin ainsi qu'un gobelet.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 40€

Non adhérent : + 5€ par stage ou 10€ pour l'année.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

**MANDANA : 06 70 10 37 53**

Prochains stages à l'Espace Joffre

Dimanche 23 janvier 2022 Qi Gong avec Mandana

Dimanche 13 mars 2022 Qi Gong avec Sylvie

Dimanche 22 mai 2022 Yoga avec Delphine

Dimanche 26 juin 2022 Yoga avec Mandana

**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**

**22, rue de Nancy**

**94170 Le Perreux**

**06 70 10 37 53**

**[www.cydiqq.fr](http://www.cydiqq.fr)**