

MA PRATIQUE POUR BIEN DORMIR

PROGRAMME DU DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2019

Salle des fêtes de Butry sur Oise (face à la mairie)

9h30 – 10h00 : accueil

10H00 – 13h00 : séance de yoga et yoga nidra, atelier de création de sa pratique personnelle pour bien dormir

13h00 – 14h00 : repas partagé

14h00 – 17h00 : relaxation ludique, qu’est-ce que la fatigue/ les fatigues?, pratique de méditation

Pensez à apporter votre tapis, plaid, coussin et support d’assise.

BULLETIN D’INSCRIPTION

Je m’inscris à la journée du dimanche 3 novembre 2019 de 9h30 à 17h00, à 50 euros, plus 5 euros d’adhésion à la Viniyoga Fondation, à Butry sur Oise (salle des fêtes).

Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Merci de joindre votre règlement par chèque à l’ordre d’Ananda ou en espèces.

Si vous annulez votre inscription avant le 18 octobre, possibilité d’être remboursé intégralement. Après cette date, votre inscription sera conservée.

ANANDA, 19 rue Charles Hibert, 95290 L’ISLE ADAM, 06.58.94.69.80