



COURS DE YOGA EN PLEIN AIR

ÉTÉ 2017

- ☯ Postures de yoga (douces et accessibles à tous)
- ☯ Respiration dans la conscience
- ☯ Méditation



Brigitte Drouin,
professeure de yoga
Membre FFY

COURS DE YOGA AU TERRAIN COMMUNAUTAIRE DU GRAND LAC ST-FRANÇOIS

Mardi, 9 h 30 à 10 h 30
4 juillet au 1^{er} août 2017 (5 semaines)

12 \$ par cours payable à chaque rencontre :

- 10 \$ pour le cours
- 2 \$ pour la Corporation du terrain

Vous devez apporter :

- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau
- Petit coussin pour méditer
- Châle ou couverture (facultatif) pour la détente finale

Pour information et inscription

Brigitte Drouin, professeure de yoga, membre FFY
418-281-1172 brigittedrouin@hotmail.com