



YOGA POUR TOUS  
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

# L'ATELIER DOUX DU DIMANCHE MATIN

Dimanche 3 février 2019 de 9h30 à 11h

à la Maison du Rivage de Saint-Martin-lez-Tatinghem

**LES OBSTACLES : causes de dispersion psychique (Yoga-Sutra I 30)**

**Comment se manifestent-ils ?**

**Comment les résoudre ?**

## PROGRAMME

- 1) yoga pour se mettre en énergie
- 2) réflexion pour faire déterminer ce qui « pompe » notre énergie
- 3) yoga méditatif pour prendre de la distance et s'en détacher...

Coût : 15€ si inscription avant le 27 janvier 2019 - 20€ après cette date.

Joindre le règlement au bulletin d'inscription (chèque à l'ordre de Martine Billerey Lips). En cas d'absence injustifiée, le chèque sera retiré.

## RENSEIGNEMENTS

Martine Billerey Lips - 06 79 70 68 13 - [martine.billerey62@orange.fr](mailto:martine.billerey62@orange.fr)

Site : [yogapourtous-saint-omer.fr](http://yogapourtous-saint-omer.fr)

## INSCRIPTION

Nom/prénom : .....

Courriel : .....

Tél : .....

Banque/Chèque n° : .....

Espèces : .....