

YOGA - MEDITATION

Lons-Le-Saunier

Trois journées Portes Ouvertes

au Centre Lédonien de Yoga
39, rue du commerce
(rue des arcades)



www.jura-yoga.com

JEUDI 5 SEPTEMBRE 2013

de 10h à 19h 30

VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2013

de 10h à 17h 30

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2013

de 9h 30 à 17h

- ❖ Rentrée 2013 : renseignements et inscriptions
- ❖ Découverte du yoga et de la méditation : séances d'une heure de yoga et de 30 minutes de méditation

Horaires du début des séances et professeur

JEUDI	10 h 45 Yoga	12 h 30 Yoga	14 h 30 Yoga	15 h 45 Yoga	18 h 15 Yoga
	Anne-Marie	Anne-Marie	Dominique	Dominique	Anne-Marie
VENDREDI	10 h 45 Yoga	13 h Méditation	14 h Méditation	15 h 45 Yoga	
	Anne-Marie	Jean	Jean	Joëlle	
SAMEDI	10 h Yoga	11 h 45 Yoga	14 h 15 Méditation	15 h 30 Yoga	
	Pierre	Joëlle	Jean	Pierre	

**Découvrez le yoga
et la méditation
Séance gratuite**

Les professeurs :

Yoga : Pierre Gariel, Anne-Marie Meudre, Dominique Vassallucci , Joëlle Perrin

Méditation : Jean Caulier

- Participation gratuite, sans inscription préalable
- Se présenter 10 minutes avant le début de la séance
- Apporter une tenue confortable (vestiaires sur place)
- Ne pas manger au moins 2 heures avant la séance

RENSEIGNEMENTS : www.jura-yoga.com