



YOGA FONTENAY

Fête ses 40 ans !



AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE FONTENAY LE COMTE

SAMEDI 1er JUILLET 2023

YOGA DAY

10H-18H

Gymnase Bel-Air

Avenue de la Gare

Fontenay le Comte



**Venez découvrir ou pratiquer avec nos enseignants
invités pour cette journée exceptionnelle**

JEAN-MICHEL CREISMEAS

Conférencier, Enseignant-formateur
à Morlaix et dans les écoles
professionnelles de Yoga

JAYAPRAKAS NARAYANAN

Artiste de Kathakali
Enseignant de Mudras
Diplômé de l'école supérieure de
Kalamandalam (Kerala)

Apportez votre matériel et vos accessoires

PROGRAMME JOURNÉE

MATIN

- 10H-11H15 : Cours de Hatha Yoga, source de joie intérieure avec Jean-Michel CREISMEAS
- 11H30-12H30 : Enseignement des Mudras, gestes symboliques des mains avec Jayakapas NARAYANAN

Pause méridienne

APRÈS-MIDI

- 14H-15H : Conférence avec Jean-Michel CREISMEAS. Thème : une brève histoire du Yoga
- 15H10-16H15 : Enseignement des Mudras, avec Jayakapas NARAYANAN
- 16H15-16H30 : Pause
- 16H30-17H45 : Cours de Hatha Yoga avec Jean-Michel CREISMEAS

MOMENT DE CONVIVIALITÉ



Possibilité d'apporter
son pique-nique
ou restauration rapide
aux alentours



Tarif pour la journée : 25 euros
PRÉ-INSCRIPTIONS ET INFORMATION :
yogafontenay@gmail.com
Téléphone 06.07.65.21.27
Site : yogafontenay.wixsite.com