



Philippe et Bruna vous proposent une matinée zen ou comment allier les bienfaits de la marche à l'introspection du Yoga.

**RDV 9h00 au gymnase G. Gosnat
(salle de combat polyvalente)**

9h-10h30 : **Marche méditative**, conscience intérieure de la marche et conscience extérieure de nos sens.

C'est un moment silencieux de partage avec Bruna au parc des Lilas.

10h30-11h30 : séance de **Yoga** avec Philippe pour se recentrer sur son intérieur et ses émotions, dans la salle de Gosnat (prévoir son tapis qui y sera déposé avant la marche).

**Le printemps sera là
le Dimanche 24 mars 2019**

MATINÉE ZEN

**au Parc des Lilas
avec la section ESV Yoga**

Réservation auprès de Bruna et Philippe :

bruna2005@hotmail.fr et barophi@hotmail.fr

