



YOGA & MANDALA

SE CENTRER, PRENDRE
SOIN DE SON ÊTRE
INTÉRIEUR, EXPRIMER
SES POTENTIALITÉS.

Trois jours de pratique et d'accompagnement pour expérimenter
dans nos dimensions corporelles, énergétiques et créatives :

L' ancrage, Le centrage, Le lâcher prise

A la Chapelle de Villedieu (Vaucluse), de 8h30 à 17h30,
les Vendredi, Samedi & Dimanche en 2018 :
6 7 8 Avril, 11 12 13 Mai, 1 2 3 Juin, 6 7 8 Juillet.

Atelier animé par Isabelle & Thi :

Hatha Yoga, Relaxation, Respiration, Eveil corporel,
Initiation à la méditation, Création de son Mandala



YOGA

&



MANDALA

Isabelle Rogez-Delarue
Professeur de Yoga
06 48 51 04 44
irogez@gmail.com

Thi Nguyen
Coach et Praticienne en Mandala
06 09 77 50 54
thi.acm84@gmail.com

www.accompagnement-coaching-mandala.com

Participation pour l'atelier de 3 jours, repas et matériel compris, 330 euros
Pratiques journalières: Yoga 3h30, Mandala 3h30.
Atelier accueillant 10 participants au maximum