

YOGA NIDRA

Année 2023-2024



Ateliers mensuels de relaxation

Le yoga-nidra agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation : physique, mental et émotionnel.

Samedis de 10h à 12h

à **Valence** au Dojo 18 rue Chorier

Les 14 octobre 2023, 18 novembre, 9 décembre,
13 janvier 2024, 10 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai, 8 juin
et 6 juillet 2024.

Dimanches de 10h à 12h

à **Tournon** à la MMPT au 36 quai Gambetta

Les 15 octobre 2023, 19 novembre, 10 décembre,
14 janvier 2024, 11 février, 17 mars, 7 avril, 5 mai, 9 juin
et 7 juillet 2024.

En visio de 17h30 à 18h30

Les 14 octobre 2023, 18 novembre, 9 décembre,
13 janvier 2024, 10 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai, 8 juin
et 6 juillet 2024.