

# YOGA NIDRA

**Année 2022-2023**

Ateliers mensuels de relaxation



*Cette technique 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 8 octobre, 19 novembre, 17 décembre, 7 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril, 27 mai, 10 juin et 8 juillet

## **Dimanches de 10h à 12h**

à **Tain** au Centre Nautique Linaë

Les 9 octobre, 18 décembre, 26 février, 23 avril, 11 juin

## **de 10h à 12h et de 16h à 18h**

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

Les 20 novembre, 8 janvier, 19 mars, 28 mai et 9 juillet

## **En visio de 17h30 à 18h30**

Les samedis 8 octobre, 19 novembre, 18 décembre, 7 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril, 27 mai, 10 juin et 8 juillet