

YOGA NIDRA

Année 2025-2026



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 18 octobre 2025, 15 novembre 2025, 13 décembre 2025, 17 janvier 2026, 7 février 2026, 14 mars 2026, 25 avril 2026, 30 mai 2026, 13 juin 2026 et 4 juillet 2026.

Dimanches de 10h à 12h

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

Les 19 octobre 2025, 16 novembre 2025, 14 décembre 2025, 18 janvier 2026, 8 février 2026, 15 mars 2026, 26 avril 2026, 31 mai 2026, 14 juin 2026 et 5 juillet 2026.