

## Yoga & Méditation à Riex

Avec Patricia Pfister - Instructrice de Yoga

### A quoi puis-je m'attendre ?

- Postures de yoga (asana), respiration (pranayama), relaxation et méditation
- Approche somatique au mouvement
- Exploration du lien entre le corps et esprit par le biais du souffle
- Découvrir et cultiver l'écoute et acceptation de son corps

Ces cours sont accessibles à tous les niveaux de pratique du yoga.

---

#### Horaire :

Jeudi soir : 19h30 à 20h30 sans pause (sauf situation exceptionnelle)

#### Lieu :

Salle St-Théodule - 1097 Riex

#### Prix des abonnements : (uniquement débités si participation)

10 leçons : **CHF 220.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 270.-** pour les non-membres

*A verser sur le compte de :*

*Sanasports Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548*

*ou sur facture fournie par le secrétariat sur demande*

**Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !**

*L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.*

#### Information:

Tél: 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve: 9h-12h / Je: 14h-17h) – fax: 021 320.22.04

E-Mail : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch) - Inscription par téléphone possible.

**Patricia PFISTER** (Yoga Cove)

Instructrice de yoga – Certifiée par Yogacampus London et Institut de Gasquet - Paris



**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :  
[www.sanasports.ch/activites/inscription-cours](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**