



**JOURNÉE PORTES OUVERTES
STUDIO MOUVEAUMONT**

**SAMEDI 15 SEPTEMBRE
10h - 19h**

**hatha yoga – vinyasa yoga – yin yoga
méditation**

**Découvrez avec Katja et Mélie les différentes
approches du yoga et de la méditation dans
un cadre accueillant et convivial,
ouvert à tous, avec ou sans expérience.**

A black and white photograph of two women sitting back-to-back on a dark mat. The woman on the left is wearing a dark tank top and has her hair in a bun. The woman on the right is wearing a light-colored patterned tank top and a matching skirt, and is sitting in a cross-legged yoga pose. The background is a plain, light-colored wall.

Programme

- 10h30 - accueil
- 11h - hatha yoga
- 12h45 - vinyasa yoga
- 14h - hatha yoga
- 15h15 - vinyasa yoga
- 16h30 - yin yoga
- 18h - méditation (Isabelle Méténier)

Tarif : sur donation. Cours de 45 min.

Le matériel est mis à disposition, venez dans une tenue à l'aise.

Les places sont limitées, merci de réserver par email :
hathayogadynamique@gmail.com

Studio Mouveaumont

202 avenue pasteur, place du Monteil, Pessac (accès derrière la boulangerie)

Délices et crédit photo :
Healthy & crunchy