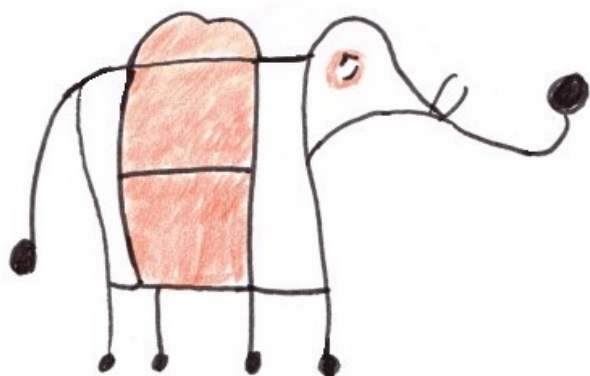




AYA Association Yoga Ayurvéda
Anne-Laure Launay 06.10.25.08.00
annelaure@sourcevedique.com
www.sourcevedique.com

Yoga Intégral

SAISON 2022-2023

Asanas (postures), **Méditation**,
Yoga Nidra (relaxation)
Pranayama (respirations) **et Auto-Massages**

Achères
Salle des fêtes

Mardi 10h30 à 12h

Saint Germain du Puy Mardi 18h30 à 20h
Gymnase Yannick Souvré- Salle de Gym

Pigny
salle des sports

Jeudi de 18h45 à 20h15

Cours par internet, ou cours individuel me contacter.

Avec Anne-Laure, professeur de Yoga Sivananda,
Cours de Yoga enfants et familles, expériences dans les écoles.
Ateliers proposés dans l'année : Yoga du chant & mantras, danse.
Thérapeute psycho-corporelle en Massages ayurvédiques (Inde)
Conseils en hygiène de vie, alimentation.
Accompagnement de la femme enceinte, massage maman et bébé.
Relaxologue (relaxation profonde guidée - Yoga Nidra).