



# CANTOPERLIC

## Vendredi 9 Août

*C'est avec un immense plaisir que je vous propose une séance de Hatha Yoga dans le merveilleux jardin de Maria. Un petit plaid, un coussin, une bouteille d'eau et en route pour un vagabondage joyeux dans le jardin pour trouver notre équilibre, notre ancrage, être à l'écoute...se réjouir dans ce lieu privilégié à chaque inspir, chaque expir.... des temps de relaxation dans l'herbe tendre...à l'ombre... et s'il pleut on trouvera refuge, tout est prévu.*

**Une séance accessible à tous.**

Merci de vous inscrire auprès de Maria ; 06 21 79 75 64 ou Martine ; 06 89 49 84 16

**De 17h30 h pour la pratique (Merci d'arriver un peu avant).**

Une pratique suivie d'un repas pris en commun et partagé.

**Participation libre mais nécessaire.**

Martine : Professeure de Hatha Yoga de la Fédération Française de Hatha Yoga