

# YOGA & AYURVEDA

**DIMANCHE 3 FEVRIER 2019**

**A L'ESCORIAL- 31 AV. HECTOR OTTO, MONACO**

**DE 9H30 A 12H30 ET 14H00 A 18H00**



**MARIE-LAURE** (enseignante de Hatha-Yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga) et **DELPHINE** (praticienne en soins ayurvédiques, certifiée par l'Institut Tapovan) vous proposent une journée de mieux être selon l'AYURVEDA et LE YOGA pour les adapter à notre quotidien !!

Différents ateliers permettront de connaître mieux votre constitution énergétique ayurvédique (test + informations personnalisées) pour ainsi ré-équilibrer corps et esprit par le biais de pratiques spécifiques de yoga ...

**NAMASTE**

**Participation :**

- 90 euros pour les adhérents à l'Association MONACO ROCK ET DANSE
- 100 euros pour les non adhérents

Payable par chèque à l'ordre de MONACO ROCK ET DANSE ou par espèces.

**Renseignements et inscription auprès de :**

- DELPHINE : 06 15 08 10 15
- MARIE-LAURE : 06 18 74 33 23