

CULTIVONS L'ENERGIE POSITIVE

Vers une écologie du bonheur ☺

LES ATELIERS DU SAMEDI : les 7 et 21 juin

Durée : 2h (10h-12h)

Un cocktail d'exercices ludiques, de détente et de yoga du rire.

Samedi 7 juin : **Faire le plein de positif et de vitalité !**

Animation en duo : Nathalie Héraut et Nadège Bredoux

Tarif : 20€ par personne

Samedi 21 juin : **Cultiver l'enthousiasme et l'état d'esprit positif !**

Animation en solo : Nadège Bredoux

Tarif : 20€ par personne

Centre Le Clair de l'Aube - 2, rue d'Alpignano - 38600 Fontaine

Réservation & inscription : par email, téléphone auprès de Nadège ou Nathalie



LA JOURNEE FESTIVE A ENERGIE POSITIVE !

dimanche 22 juin (10h-17h)

En pleine nature, dans un cadre exceptionnel
(Col de Marcieu-Chartreuse)

Méditation - Yoga - Exploration de la voix

Exercices de détente ludiques et Yoga du rire

> des ateliers découverte, un cocktail de détente et de bonne humeur !



Animation par un trio détonant !

Nadège Bredoux - www.esprit-en-harmonie.fr

tél : 06 81 03 55 49

Nathalie Héraut - www.yoga-grenoble.net

tél : 06 71 71 06 63

Marc Ablon - www.yogaserenite.fr

tél : 06 07 36 72 42

Informations pratiques :

RDV à 10h sur le parking du col de Marcieu (près de St Hilaire du Touvet)

Privilégiez une tenue souple et confortable, et une p'tite laine éventuellement (altitude)

Prévoir pique-nique, bouteille d'eau et un plaid si vous le souhaitez.

Ouvert à tous, pas de prérequis nécessaire. Enfants bienvenus.

Tarif : entre 30 et 70€ la journée selon les possibilités de chacun
(gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans)

En cas de mauvais temps, la journée aura lieu en intérieur (le lieu vous sera communiqué par email)

Renseignements & inscription auprès de l'un des animateurs,

en donnant ses coordonnées, un téléphone et mail et un acompte d'engagement de 30 euros libellé au nom de la personne auprès de laquelle vous vous inscrivez.