



— **Lezateliers** —
du yoga & de la méditation

Une association à la pointe Finistère pour prendre soin de soi

Hatha Yoga (yoga classique)

Pays de Brest

Vinyasa Yoga (yoga dynamique)

Endoyoga * (pratique spécifique)

Méditation

* Pratique pour femmes atteintes d'endométriose

1 cours
d'essai
OFFERT **

**Sauf Endoyoga
et méditation

Cours assurés par Cendrine Le Locat,
professeur de yoga diplômé FIDHY et FFY

— lezatelieryogameditation@laposte.net —

06 45 61 37 06



www.facebook.com/lezatelieryogameditation

www.lezatelieryogameditation.fr

Planning des cours collectifs

LUNDI

18h-19h15

Hatha Yoga
(yoga classique)

Plouzané
salle de danse d'IMT Atlantique

JEUDI

18h-19h

Vinyasa Yoga
(yoga dynamique)

19h15-20h15

Hatha Yoga
(yoga classique)

20h30-21h15

Méditation *

Daoulas
salle de réunion de l'espace
Kernéis, 1^{er} étage, route de la gare,
derrière la pharmacie

SAMEDI

Dates et horaires
à confirmer

Endoyoga
(pratique
spécifique)

Locmaria-Plouzané
Lieu-dit de Déolen

* Voir le planning des séances de méditation sur le site internet



www.facebook.com/lezatelieryogameditation

www.lezatelieryogameditation.fr

