

# Session 2019-2020

## Méditation

sur inscriptions uniquement  
auprès du professeur au 06 71 07 59 73

### les dimanches :

- 13 octobre 2019
- 17 novembre 2019
- 12 janvier 2020
- **22** mars 2020 (*au lieu du 15*)
- **26** avril 2020 (*au lieu du 5*)
- 17 mai 2020
- 14 juin 2020

15 avenue de Verdun à Mitry-Mory



Chaque dimanche, un thème sera proposé en lien avec un texte de référence sur le yoga. Après un échange, un temps sera consacré à la pratique d'un prânâyâma et suivi d'une méditation.



Tarifs :  
20 € la séance

