

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
- 15 mars 2020
- 5 avril 2020
- 17 mai 2020
- 14 juin 2020

15 avenue de Verdun à Mitry-Mory



Tarifs :
20 € la séance



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.

