



Y LUMIÈRE G A



Espace
Ressourcement

Paix et Lumière

YOGA & MÉDITATION

Offrez-vous un moment pour entrainer votre mental comme on entraîne le corps. Développez votre attention, concentration et présence attentive grâce à différents outils: utilisation de la respiration, de la visualisation, de l'observation neutre et de la détente du corps, la méditation de pleine conscience, la méditation non duelle, la méditation avec mantra....

INSCRIPTIONS

*Pour inscription et informations, contactez: nathalie.perret@yahoo.ca
ou 438-821-4199*

Lorsque vous êtes abonné, un fichier vous est envoyé pour modifier vos présences. Il est toujours possible de reprendre un cours manqué dans l'horaire, pendant la même session.

Une inscription est finalisée quand le paiement a été reçu.

SANTÉ

Merci de ne pas vous présenter si vous avez de la fièvre, des symptômes de grippe ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de Covid-19.

Le nombre de personnes est limité pour respecter la distanciation physique.
D'où l'importance de réserver votre place.

TARIFS

Consultez la section Cours réguliers