



Y LUMIÈRE G A



Espace  
Ressourcement

Paix et Lumière

## YOGA & MÉDITATION

Offrez-vous un moment pour entraîner 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](mailto: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**