

# **Fête du Yoga**

---

**... Faites du Yoga**

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE**

**Sant&' Yoga  
CORNEBARRIEU**

**SANT&' YOGA** - 9 av de la république - 31700 Cornebarrieu  
www.santeetyoga.fr - santeetyoga@gmail.com - 06 06 56 97 18  
Billet et réservation <https://www.billetweb.fr/fete-du-yoga>

# Fête du Yoga

## ... Faites du Yoga

### COURS DE YOGA

10h-11h **Hatha yoga**

Posture et souffle

11h15 -12h15 **Asthanga yoga**

Très dynamique, tonique



14h00- 15h00 **Natha yoga**

Posture, souffle, mantra

15h15-16h15 **Flow yoga**

Harmonie souffle et mouvement

16h30 – 17h30

**Yoga parent - enfant**

Enfants entre 5 et 11 ans

### RESTAURATION

Cuisine bio, locale, de saison par « Petit Pois »

Entrée - plat - dessert

12€

Boissons, pâtisseries  
l'après-midi

### ESPACE DÉTENTE

Parasols, transats,  
échanger avec les  
enseignants de yoga,  
lire, se reposer

### ATELIERS

10h15 – 10h45 **Pranayama**

Technique de souffle

11h30- 12h **Méditation**

pleine conscience



14h15- 14h45 **Yoga prénatal**

Présentation, échanges

15h30- 16h **Mandala enfant**

Dessiner et colorier

16h30- 16h45 **Yoga nidra**

Yoga du sommeil

Tarif: 1 cours de yoga 10€, 1 atelier 5 €, réservez vos places

Billets: <https://www.billetweb.fr/fete-du-yoga>

Renseignements: [santeetyoga@gmail.fr](mailto:santeetyoga@gmail.fr) 06 06 56 97 18

