



# Sādhaka yoga

DES RACINES À LA CIME

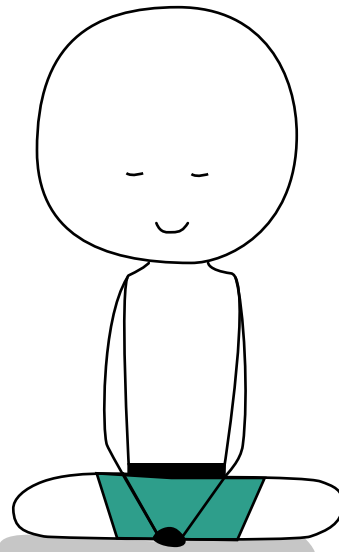


LARCHANT  
ANIMATION

## 26, 27 JUILLET ET 30, 31 AOÛT

### À LARCHANT de 18h30 à 20h

1h30  
10 €



Réservez en ligne  
ou par SMS au 06 47 68 13 26

## ATELIER ESTIVAL DE YOGA\*

avec  
Antonine Rochet

PROGRAMME :

MARDIS 26 JUILLET ET 30 AOÛT : pranayama (art de la respiration)

MERCREDIS 27 JUILLET ET 31 AOÛT : asanas (pratique des postures)

Que faut-il pour faire du yoga ?  
Simplement un corps et un esprit.

\* *Inspiré des méthodes Iyengar et De Gasquet.*

06 47 68 13 26  
yoga@antoninerochet.fr  
<http://yoga.antoninerochet.fr>

Salle des Sablonnières  
1 rue de la cave de Châtenoy  
77760 Larchant