

# ATELIERS du SAMEDI DE L'USCB YOGA

De 17 h 00 à 19 h 00 au gymnase du Mont Fortin

Programmation 2021 – 2022

**Gratuits** pour tous les membres de l'USCB Yoga.

10 € l'atelier, pour les autres participants :

Aucune réservation n'est nécessaire.

Ces ateliers sont adaptés aux débutants souhaitant découvrir une discipline.

Les mesures à appliquer vis-à-vis du COVID sont à respecter.

<b>11 septembre 2021</b>	Qi Gong. Initiation et découverte du Qi Gong avec Saïd.
<b>16 octobre 2021</b>	Qi Gong. La méditation dans la pratique du Qi Gong avec Saïd.
<b>20 novembre 2021</b>	Yoga Nidra avec Catherine.
<b>27 novembre 2021</b>	Yoga et méditation avec Evelyne.
<b>4 décembre 2021</b>	DO IN Renforcer l'énergie du rein avec Laure
<b>11 décembre 2021</b>	Yoga Nidra avec Catherine.
<b>15 janvier 2022</b>	Yoga des sons ou Yoga nidra selon la situation sanitaire avec Catherine
<b>22 janvier 2022</b>	DO IN Renforcer l'énergie de la rate avec Laure
<b>26 février 2022</b>	Yoga et méditation avec Evelyne.
<b>19 mars 2022</b>	Yoga des sons ou Yoga nidra selon la situation sanitaire avec Catherine
<b>2 avril 2022</b>	DO IN Renforcer l'énergie du foie avec Laure

**Gymnase du Mont Fortin**

491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume

Pour plus d'informations [uscbbyoga.fr](http://uscbbyoga.fr)

Tel de l'USCB Yoga : **06.99.56.72.89.**