



Yoga & relaxation sonore

La Médiathèque André Malraux à La Verpillière vous propose une séance de yoga et relaxation sonore le vendredi 16 novembre 2018. Cet atelier sera animée par Joëlle et Bérangère.

Venez vous **ressourcer grâce aux postures et enchaînements de yoga** et ressentir les **vibrations dans les postures...** Votre corps et les sons vibrent... Accueillez cette rencontre, à ressentir les vibrations des sons en passant par la respiration, une synchronisation se fait. Vous êtes convié par la suite à partager un moment convivial.

Atelier tout public

- **Sur inscription. Réservé en priorité aux débutants, places limitées. Tenue décontractée ; pensez à amener une couverture, un coussin et si possible un tapis de sol.** -

> **Vendredi 16 novembre 2018**
à 18h30
Médiathèque CAPI
André Malraux / La Verpillière