

**SAMEDI**

**26**<sup>/09</sup>

# PRATIQUE & ÉCRITURE GUIDÉE

## ÉQUINOXE D'AUTOMNE



09H30  
- 12H00

**1000 CLUB**  
/ SAINT-HILAIRE  
DU TOUVET

## PROGRAMME

09H15 - 09H30

**ACCUEIL**

09H30 - 10H00

**INTRODUCTION**

/ PRÉSENTATION

/ MÉDITATION

10H00 - 11H15

**PRATIQUE**

/ FLOW

/ RELAXATION

11H30 - 12H00

**ATELIER ÉCRITURE GUIDÉE**

/ INTENTION POUR

L'ÉQUINOXE D'AUTOMNE

À PARTIR DE 12H00

**BRUNCH EN EXTÉRIEUR** (\*)

/ À PARTAGER

(OPTIONNEL)

## INFOS & RÉSA

### CONTACT

**GABRIELLE**

06 65 94 07 84

&

**DORINE**

06 66 40 04 61

yoga.des.petites.roches  
@gmail.com

## TARIF

**50€/ PERSONNE**

(\*) BRUNCH NON COMPRIS-

