

## ATELIER YOGA

**SAMEDI 09 Novembre 2024**

**De 14H30 à 17H30**



Comment libérer nos émotions par la pratique du yoga ?  
Nous travaillerons durant cet atelier sur

**LA TRISTESSE**

Comment l'accueillir, la laisser circuler et la libérer  
avec apport théorique selon l'Ayurvêda (médecine  
indienne) et pratiques (postures, pranayama, do in,  
relaxation, méditation, sons, mudras et mantras)

Coût de l'atelier: 35€



**Adresse :**  
**625 Route de Lavour**  
**31380 AZAS**

**Inscriptions et  
renseignements**  
**0699854695**  
**@ayogat23@gmail.fr**  
**<http://www.yogabatlle.fr>**  
**Facebook :Yoga batlle**



**Annie Batlle Professeur de Yoga (diplômée Yoga traditionnel /Yoga  
du son/yoga thérapeutique et ayurvédique)**

## ATELIER YOGA

**SAMEDI 09 Novembre 2024**

**De 14H30 à 17H30**



Comment libérer nos émotions par la pratique du yoga ?  
Nous travaillerons durant cet atelier sur

**LA TRISTESSE**

Comment l'accueillir, la laisser circuler et la libérer  
avec apport théorique selon l'Ayurvêda (médecine  
indienne) et pratiques (postures, pranayama, do in,  
relaxation, méditation, sons, mudras et mantras)

Coût de l'atelier: 35€



**Adresse :**  
**625 Route de Lavour**  
**31380 AZAS**

**Inscriptions et  
renseignements**  
**0699854695**  
**@ayogat23@gmail.fr**  
**<http://www.yogabatlle.fr>**  
**Facebook :Yoga batlle**



**Annie Batlle Professeur de Yoga (diplômée Yoga traditionnel /Yoga  
du son/yoga thérapeutique et ayurvédique)**

**Adresse :**  
**625 Route de Lavaur**  
**31380 AZAS**

**Annie Batlle**  
**Professeur du Yoga**  
**du Son**

**Inscriptions et**  
**renseignements**  
**0699854695**  
**@ayogat23@gmail.fr**  
**<http://www.yogabatlle.fr>**  
**Facebook :Yoga batlle**











