



## *Un temps pour soi*

Je propose ce temps durant 3 heures dans un lieu dédié à un **retour sur soi**.

Vous pourrez aller à la découverte de **votre nature** par le **lâcher prise**, le **ressenti**, les **postures**, la **respiration**.

Par des exercices de **relaxation**, de **méditation**, de **chants** vous serez **reliés à votre corps**

Plusieurs samedis de 9h à 12h :

**2020 :**

10 octobre  
7 novembre  
5 décembre

**2021**

23 janvier  
20 février  
20 mars  
10 avril

Avec **Catherine Goiset**  
enseignante de Yoga

**Où ?**

Ingrandes-le-Fresne-sur-Loire

**Réservation et renseignements :**

à [aquataca@gmail.com](mailto:aquataca@gmail.com)

ou au 06.13.49.92.95

**Tarif**

30 € la séance ou 50 € les deux  
Réservation conseillée