



# YOGA MEDITATION

Par Christine Lefevre

Saison 2021-2022

## Modalités

Stage ado-adultes

1 fois par mois

Samedi 9h-10h30

## TARIFS / séance

10€ (adhérent) - 15€ (extérieur)

Inscription avec règlement à la MPT aux horaires  
d'ouverture de l'accueil

La MPT se réserve le droit d'annuler un stage en cas d'un  
nombre insuffisant de participants

## PLANNING DES STAGES

**18/09** : Conscience de Soi, ancrage

**16/10** : Enracinement, Énergie de l'Automne

**20/11** : Prendre le temps. S'inscrire dans le présent

**11/12** : Partage. Altruisme, Énergie de l'Hiver

**15/01** : Drainage. Détox. Élément Eau

**12/02** : Renouveau, développer son potentiel

**12/03** : Élément Feu, digestion physique et mentale

**09/04** : Motivation, Énergie du Printemps

**14/05** : Ouverture du cœur, gestion des émotions

**18/06** : Harmonie, Équilibre

