

Pour les prochaines journées, j'aimerais que la journée traite d'un sujet en particulier ou me fasse découvrir une nouvelle discipline :

.....

.....

.....

.....

.....



Journée de printemps

Vendredi 11 avril 2025 de 9h à 17h

A la salle des fêtes de Radinghem

(Entre Fauquembergues et Fruges,

A Proximité de Dennebrœucq)

Séances accessibles à tous, pratiquants ou non

Animatrices : Dominique, Barbara et Stéphanie,
professeures de yoga

Joëlle Sophrologue

Patricia Plé pour le Do-In

Renseignements : ayogabes@gmail.com

Barbara 06.12.96.52.53

Stéphanie 07.83.12.92.16

Programme :

9h – 9h15	Accueil, enregistrement, café
9h15 - 9h25	mot d'accueil rapide de l' AYBES
9h30 – 10h15	Do-In avec Patricia Plé
10h15 - 11h	Yoga avec AYBES
11h00 – 11h25	Pause Tisane et ressentis
11h25 – 12h10	Fleurs de Bach avec Barbara YPM
12h10 - 13h15	Pause repas / sandwich
13h15 – 14h	Promenade ou sieste
14H00 - 15h	Yoga avec AYBES
15H00 - 15h25	Assise avec Barbara YPM
15h30 – 16h	Pause Tisane et ressentis
16h00 - 17h	Sophrologie avec Joëlle AYBES /retours

Une journée pour soi avec les autres

Prendre le temps de se poser, de s'accueillir, de s'ouvrir et de se libérer, de se détendre et de respirer, grâce à la pratique du Yoga, de la Sophrologie et du Do-In, dans un cadre accueillant et une ambiance sympathique.

Venir en tenue souple, avec tapis de yoga, couverture et petit banc ou coussin ferme.

Repas pris en commun

Chaque participant apporte son verre, ses couverts
et son repas

TARIF

- La demi-journée.....30€
- La journée.....45€



Fiche d'Inscription

A donner à vos professeures au plus tard 5 jours avant,
Nombre de places limité, ou à renvoyer

à l'AYBES 63 Rue de Renty 62560 FAUQUEMBERGUES ayogabes@gmail.com	à Barbara de YPM barbaravande@yahoo.fr
--	---

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

CP-Ville.....

Téléphone.....

Mail.....

Je m'inscris la journée ½ matin l'après-midi

Règlement joint à l'inscription

½ journée 30€ journée 45€

Par espèces ou par chèque à l'ordre de l'AYBÊS

☞ Par respect pour les éventuelles personnes en liste d'attente, si j'ai un empêchement, j'avertis tout de suite l'AYBES de mon absence.

