



## Matinée de Yoga

**Samedi 17 mai 2025**

**7h à 12h**

**Lieu : La Cabane, 27 rue Jules Lobet, Epernay**

Re découvrir et épanouir sa pratique de yoga sur une matinée.

Nous débuterons à 7h par une pratique. Pour en profiter pleinement, venir si possible à jeun ou avec une légère collation. Nous effectuerons ensuite des exercices de purification (lavage du nez, resp Kapalabathi...).

Un petit déjeuner pour reprendre des forces (vous pouvez apporter vos graines, vos fruits, vos délices du matin !!!).

Nous aborderons la philosophie du yoga et nous terminerons par un temps de méditation.

Naturellement, rien n'est figé et nous pourrions traiter d'autres thématiques pour répondre à vos besoins sur ce chemin du yoga.

Pour votre confort, apporter votre matériel habituel (tapis, coussin, plaid...).

**Informations : Yoga Ganapati, 27 rue Jules Lobet, Epernay**

**Port : 06 80 54 12 90**

**Mail : [marieodile.garnier@gmail.com](mailto:marieodile.garnier@gmail.com)**

**Site : [www.yoga-ganapati.com](http://www.yoga-ganapati.com)**

**Facebook : [yogaganapati](https://www.facebook.com/yogaganapati)**

### Inscription

**Nom :** ----- **Prénom :** -----

**Adresse :** -----

**CP :** ----- **Ville :** -----

**Mail :** -----

**Port :** -----

**Participation : Gratuit pour les adhérents – 30€ pour les non adhérents**