



NEWSLETTER AOUT 2022

move.fit73@gmail.com ☎ - 06 51 46 67 83

Pour toutes informations - Facebook et Instagram Move & Fit ou www.moveandfit.wordpress.com

NEWS NEWS NEWS

Le samedi 27 aout - Rando Yoga dans le Beaufortain en Savoie

Il reste 7 places

Profitez d'une belle journée de rando Yoga avec Pascaline, Professeure de Yoga certifiée et Marylou, accompagnatrice en montagne, Ce sera une rando dans le Beaufortain au Lac et Refuge de Presset depuis Treicol.

De la randonnée, du Yoga, de la méditation, la découverte de la montagne et de la marche en pleine conscience.

Une randonnée de 12km avec 800m de dénivelé.

Tapis de Yoga fournis - 40€ par personne.

Rendez-vous à 7h30 à Albertville - Retour prévu pour 18h30 environ

L'itinéraire sera adapté en fonction de la météo et du niveau du groupe

Une liste de matériel plus précise sera fourni en amont de la randonnée

Réservez vite, il n'y a que 15 places disponibles...

Réinscription Cours pour l'année 2022/2023

Cours à Mercury (dans la Yourte ou la salle associative)

Pour les adultes et ados

Lundi de 19h45 à 21h00 – Yoga Vinyasa et Yin Yoga dans la Yourte (1h15)

Mardi de 18h45 à 19h45 – Gym renfo cardio dans la salle associative

Mardi de 20h00 à 21h00 – Yoga doux dans la salle associative

Mercredi de 11h00 à 12h00 - Gym renfo cardio dans la salle des fêtes

Mercredi de 19h30 à 20h45 – Yoga Vinyasa dans la Yourte (1h15)

Pour les enfants de 3 à 12 ans

Mardi de 17h30 à 18h15 – Gym Yoga enfants dans la salle associative

Pour les cours à Grésy Sur Isère

Jeudi de 19h00 à 20h15 – Yin Yoga (1h15)

LES STAGES DE YOGA ET MÉDITATION en journée ou 1/2 journée sur Mercury dans la yourte (Savoie)

De Septembre à décembre 2022

En journée de 9h30 à 17h00 - 55€

Dimanche 18 septembre – L'énergie de Shiva et Skakti – le feu de l'été – **Reste 2 places**

Dimanche 9 octobre – Le jour de la pleine lune – Yoga l'énergie de la lune et ses rituels - **Complet**

Dimanche 6 novembre – Le lâcher prise d'automne et création d'un mandala nature - **Reste 4 places**

Dimanche 11 décembre – Les chakras et les énergies subtiles - **Reste 3 places**

Les ateliers Yoga sur une matinée avec le repas compris de 9h30 à 14h00 - 40€

Dimanche 4 septembre – L'énergie au féminin – **Reste 4 places**

Samedi 8 octobre – Yoga de la lune – Rituels – Énergie – **Reste 4 places**

