

# ATELIER

## INITIATION HANDSTAND

SAMEDI

25 /04

10H00  
- 12H30

DOJO  
/ GYMNASE  
SAINT-HILAIRE  
DU TOUVET

# PROGRAMME

09H45 - 10H00

## ACCUEIL

/ DOJO - GYMNASE  
SAINT-HILAIRE DU TOUVET

10H00 - 11H15

## PARTIE.01

/ INTROSPECTION MÉDITATIVE  
/ PRÉPARATION DU CORPS  
/ VINYASA FLOW

11H15 - 12H30

## PARTIE.02

/ ATELIER -  
CHEMINER VERS DES POSTURES  
EN APPUI SUR LES MAINS  
/ RELAXATION FINALE  
& BAIN SONORE

À PARTIR DE 12H30

## BRUNCH EN PLEIN AIR

/ À PARTAGER  
(OPTIONNEL)

## TARIF

50€/ PERSONNE  
(HORS BRUNCH)

## INSCRIPTIONS

### GABRIELLE

06 65 94 07 84  
yoga.des.petites.roches  
@gmail.com

&

### DORINE

06 66 40 04 61  
yoga.des.petites.roches  
@gmail.com

