

# Singrid Cottignies & Eric Savalli

professeurs certifiés IFY (institut français du Yoga)  
formés "Yoga sans dégât" Dr De Gasquet

# matinée YOGA

## L'équilibre, c'est la vie !



Dimanche

23 mars 2025

8h30 > 12h30

Maîtriser et entretenir  
son équilibre par le Yoga

PROGRAMME 08h15 : Accueil  
08h30 > 09h00 : Un peu de **théorie sur l'équilibre**  
09h00 > 10h00 : **Pratique de Yoga**  
10h00 > 10h30 : Pause - infusions / biscuits offerts  
10h30 > 11h00 : **Théorie 2 + Ateliers** récréatifs  
11h00 > 12h00 : **Pratique de Yoga**

INTERVENANTS ➤ **Éric Savalli** - YogaAzur.fr (06)  
➤ **Singrid Cottignies** - Yogattitude (06)

LIEU **Salle du Bois de Saint Jeume**  
**Collège du pré des roures**  
**06650 CHATEAUNEUF / LE ROURET**  
(Latitude 43.6737, Longitude 6.9930)

PARTICIPATION **30€** la matinée  
**50€ pour les couples.**

INSCRIPTION **eric@yogaazur.fr**  
06 60 42 26 32  
**yogaazur.fr**



YOGA AZUR • FR  
Yoga / Méditation

