



**YOGA & SON**  
fédération française yoga & son

## La lettre du Centre n°22

### VACANCES DE FEVRIER

---

**Les cours sont assurés aux horaires habituels jusqu'au samedi 11 février inclus.**

**Du lundi 13 au samedi 26 février, les cours auront lieu le :**

<b>lundi :</b>	<b>12h30 - 13h30 :</b>	<b>cours tous niveaux</b>
	<b>19h00 – 20h15 :</b>	<b>cours tous niveaux</b>
<b>mardi :</b>	<b>11h00 – 12h00 :</b>	<b>cours doux</b>
	<b>12h15 – 13h30 :</b>	<b>cours intermédiaire</b>
	<b>18h00 – 19h00 :</b>	<b>cours doux</b>
	<b>19h15 – 20h30 :</b>	<b>cours tous niveaux</b>
<b>mercredi :</b>	<b>12h30 – 13h30 :</b>	<b>cours tous niveaux</b>
	<b>18h15 – 19h15 :</b>	<b>femmes enceintes</b>
	<b>19h30 – 20h45 :</b>	<b>cours tous niveaux</b>

**Reprise de l'ensemble des cours le lundi 27 février 2012.**

### ASSEMBLEE GENERALE DE LA FFYS

---

Vous êtes invités à participer à l'assemblée générale de la fédération française yoga & son, qui aura lieu le **mardi 20 mars à 19h15.**

### STAGES AVANCES AVEC CAMELIA CLAVEL

---

**Les 25 et 26 février :** Svara Yoga : la science des souffles

**Attention modification des dates :** les 17 et 18 mars : Svara Yoga

(Horaires : samedi de 14h à 18h et Dimanche de 11h à 16h)

### BIEN-ETRE

---

Le centre bien-être reste ouvert pendant les vacances !!! Prenez un temps pour vous, de détente, de régénération... **Vous mobiliserez ainsi vos énergies pour mieux lutter contre le froid !!**



## La lettre du Centre n°22

### **ATELIER « DETOX » POUR TOUS**

---

Le Centre vous propose un atelier « détox » le dimanche 22 avril de 9h30 à 13h00 comprenant un travail de postures, de respirations, de krya yoga ainsi qu'un sauna et une mono-diète.

Tarif : 40€

### **TAROT DEBUTANT**

---

La prochaine date du cours de tarot sera le **vendredi 17 février à 17h**

### **MEDITATION DU SAMEDI**

---

Les méditations du samedi matin de 10h à 10h45 sont ouvertes à tous les adhérents en complément de vos cours.

### **STAGES EN RESIDENCE AU CHATEAU DE GARREVAQUES (PRES DE REVEL)**

---

Deux stages vous sont proposés :

- « Bien-être au quotidien » du vendredi 29 juin au dimanche 1<sup>er</sup> juillet : travail de postures, respirations, méditations, do-in, massages ayurvédiques, cuisine végétarienne vous seront proposés.
- Stage avancé du lundi 13 au jeudi 23 août : Théorie et pratique

### **RECHERCHE...**

---

Une élève recherche un gilet marron de la marque Caroll (taille 44) égaré lors du cours doux du vendredi avant les vacances de Noël. Nous vous remercions de vérifier dans vos affaires.