



## **DEBOUT LES PIEDS DANS L'HERBE PLANTES ET YOGA**

Armelle Nansot et Marie Cloteau-Girard réunissent leurs compétences pour vos proposer une journée « Plantes et Yoga »

Yoga doux et Rencontre des plantes alterneront tout au long de la journée et des chemins. Cette journée sera centrée sur l'approche sensorielle du Vivant.

Dimanche 12 juin de 9h à 17h  
*chez Marie à st gemmes le Robert*  
Tarif = 60€

### **Modalités pratiques :**

Pique-nique dans les champs, partageable si vous le souhaitez, facile à transporter

Un tapis de yoga

Une tenue confortable, tout terrain, adaptée à la météo du jour,  
une petite couverture ou plaid pour la relax en extérieur

Un repli intérieur est prévu si besoin.

**Où et comment y aller :** Entre Hambers et St Gemmes le Robert ;  
tourner au panneau : jardin de l'ermitage.

---

Pré inscription par mail auprès d'une ou l'autre, Armelle ou Marie ;  
inscription définitive dans l'ordre d'arrivée des paiements.

L'inscription " papier " accompagnée d'un chèque de 60 euros est à renvoyer à  
Marie Cloteau-Girard

*adresse : 3710 l'ermitage, route d'Hambers, St gemmes le Robert*

nom :

prénom :

adresse :

courriel

téléphone

s'inscrit à a journée du 12 juin : signature