



**Mercredi 28 octobre 2020**

à **AMBON** salle du Lenn

## **Détente et Harmonie Automnales**



● **19h00 – 20h30**

ॐ *Yoga - Méditation,*  
ॐ *Mantras, Chant des voyelles,*  
ॐ *Sons (bols), Chant intuitif,*

● **21h – 22 h**

ॐ *Méditation Sonore,*  
ॐ *Yoga Nidra – Relaxation sonore*

**Avec**

*Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga-relaxation : 06.38.51.59.19*

*& Nathalie Wilson, Sonothérapeute & énergéticienne: 06.27.00.23.98*



### **Matériel :**

*Venir avec ses tapis, coussin et couverture, bouteille d'eau. Prévoir une tenue souple.*

**Tarifs :** *40€ la séance entière (pause, chacun apporte sa collation) ; 25€ la 1<sup>ère</sup> partie – 15€ la seconde partie*

*Arriver ¼ d'heure avant pour l'installation, merci.*

### **Sur réservation et inscription**

*<http://harmonie-et-chant.fr/> - [harmonie\\_chant@yahoo.fr](mailto:harmonie_chant@yahoo.fr)*

*<https://yoga-lacher-prise-morbihan.jimdo.com/>*

## **Une soirée "bien-être et relaxante"**

Ne pas jeter sur la voie publique, partagez avec vos amis, Merci.