



YOGALIFE07 L'ÉCOLE DU YOGA VOUS PROPOSE



# \*\*\* YOGA NIDRA \*\*\*

RELAXATION TRADITIONNELLE PROFONDE

ENLEVER  
LES TENSIONS  
MUSCULAIRES,  
ÉMOTIONNELLES  
ET MENTALES

1 séance par  
trimestre le SAMEDI  
de 10h00 à 11h00

AMÉLIORER  
LA QUALITÉ DU  
SOMMEIL

RÉGÉNÉRER LE  
CORPS ET LE  
MENTAL

**8/11/2025**  
**10/01/2026**  
**25/04/2026**

RETROUVER  
L'ÉQUILBRE ET  
L'HARMONIE

## Lieu

SALLE DE  
FÊTES À BANNE

## Tarif

10€ LE COURS +  
5€ ADHÉSION À  
L'ASSOCIATION

## Contact

LAURA  
07 50 07 83 72

