



Le temps d'une matinée, venez découvrir ou redécouvrir les sentiers de Pers Jussy.

Promenade ponctuée de temps de pratiques posturales, exercices de respiration et méditation.

Accessibles à tous.

**Rdv à 9h**

**au 145, impasse de la Montagnière (Ornex)**

Prévoyez une tenue adaptée aux postures.

Vous pouvez prendre une petite couverture pour vous assoir.

Participation libre au chapeau

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez me contacter par message au 06 34 26 24 57 ou par mail [EFBRDAR@HOTMAIL.FR](mailto:EFBRDAR@HOTMAIL.FR)

Emilie , enseignante de yoga Vinyasa

Avec

**COURT#CIRCUIT**