



# Association Bruzoise de Yoga

**30 ans - 18/05/2019**

**Maison des Associations**

## Programme

### Matinée

- 8h25 Pour un covoiturage, RV à la Maison des Associations à 8h25, départ à 8h30 précises.
- 8h45 **Marche méditative au Boël à Pont-Réan**, animée par Serge Berthou (Association de Méditation de Pleine Conscience en Armorique).  
**25 places maximum**  
RV sur le parking du restaurant au Boël à Pont-Réan à 8h45.  
Cette marche se déroulera de 8h45 à 12h00, sous réserve des conditions météorologiques.
- 12h00 Pique-nique pour celles et ceux qui le souhaitent en extérieur si le temps le permet ou à défaut dans la salle Magnolia. Chacun apporte son repas.

### Après-midi

- 13h30 **Accueil café**, salle Magnolia.
- 14h15 **Atelier « Bien vieillir avec le yoga »**, animé par Brigitte Prodhomme.  
**25 places maximum**  
Venir avec ses affaires de yoga, son tapis.  
L'atelier se déroulera salle Magnolia de 14h15 à 16h30.
- 14h30 **Atelier « Méditation sonore et contée »**, animé par Murielle Lorant.  
**20 places maximum**  
Venir avec son tapis de yoga.  
L'atelier se déroulera salle Romarin de 14h30 à 16h30.
- 16h30 **Pause gourmande**, salle Magnolia.
- 17h15 **Atelier « Yoga du rire »**, animé par Yveline Lemesle.  
**Plus on est de fous, plus on rit**  
Venir avec son tapis de yoga.  
L'atelier se déroulera salle Magnolia de 17h15 à 18h45.

### Soirée (salle Magnolia)

- 19h00 **Apéritif et diner indien.**  
Les conjoint(e)s sont conviés à ce diner. Chacun apporte son assiette, ses couverts et son verre.  
La participation est de 5 € par adhérent et de 10 € pour l'accompagnant(e), à régler par chèque à l'inscription.
- 21h00 **Concert de bols sonores**, animé par Murielle Lorant. Durée 1 heure environ.

**Inscription accompagnée du règlement avant le 27 avril 2019**