

# EVEIL DU SOUFFLE

Deux disciplines de maîtrise de soi pour prendre conscience de son corps et de ses tensions, de son équilibre, de sa respiration et pour se relaxer.

Un objectif commun : Faire circuler l'énergie.

## YOGA

### SIGOULES

37 Route de Perthus

Ferme de l'Etang

LUNDI : 16 h 55  
18 h 15

MARDI: 18 h 30



**TOUS NOS PROFESSEURS SONT DIPLÔMÉS**

## QI GONG

### SIGOULES

37 Route de Perthus

Ferme de l'Etang

MARDI : 09 h 00  
MERCREDI : 19 h 00  
VENDREDI : 07 h 00

### BERGERAC

Biocoop

Avenue Paul Doumer

LUNDI : 19 h 00  
MARDI : 12 h 00

### EYMET

Salle des Marguerites

Avenue des Marguerites

JEUDI : 19 h 00

### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

[www.yoga-sigoules.fr](http://www.yoga-sigoules.fr) - [contact@yoga-sigoules.fr](mailto:contact@yoga-sigoules.fr)