

# SEANCES DE YOGA GRATUITES

JUILLET / JULI / JULY 2026



Envie de vous ressourcer ? Les pratiques de bien-être comprennent les postures, la pratique de la respiration consciente, la relaxation et la vigilance détendue.

**Come and join our free yoga sessions !**

Forget the stress of everyday life in a positive and dynamic way. Each session includes postures, practices in conscious breathing, relaxation and relaxed alertness.

**Nehmen Sie spontan an einer unserer kostenfreien Yoga-Sessions teil !**

Schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag. Die Übungen des Wohlbefindens basieren auf den Elementen Körperhaltung, Atemtechnik, Entspannung und Konzentration.

LUNDI MONDAY MONTAG	MARDI TUESDAY DIENSTAG	MERCREDI WEDNESDAY MITTWOCH	JEUDI THURSDAY DONNERSTAG	VENDREDI FRIDAY FREITAG	SAMEDI SATURDAY SAMSTAG	DIMANCHE SUNDAY SONNTAG
		1	2	3	4 08H - 08H45 + YOGIC WALKING 09H30 - 11H	5
6	7 08H - 08H45	8 08H - 08H45	9	10 08H - 08H45	11	12
13 08H - 08H45	14 08H - 08H45	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 08H - 08H45 + YOGIC WALKING 09H30 - 11H	26
27	28	29	30	31 08H - 08H45 + 18H - 19H + 19H - 20H		

Pour des séances individuelles, merci de contacter

Kontaktieren Sie für individuelle Yogastunden bitte - For individual sessions, please contact

**Pascal Papillon : +33 (0) 6 07 73 83 82**

Yoga instructeur, PhD en Philosophie du Yoga • [www.pascal-papillon.com](http://www.pascal-papillon.com)

Lieu de rendez-vous - Treffpunkt - Meeting point - SALON MELANIE / RECEPTION

