

2023/ 2024

THONVILLE :

Maison des associations
RAYMOND QUENEAU

5 impasse des anciens Hauts Fourneaux
57100 THIONVILLE

LUNDI 09 h /10 h15
14h 15/15h 30
20h00 / 21h15

MARDI 17h30 /18h45
18h45/20h00

MERCREDI
Méditation 9h /10h
10h00 / 11h15
17h30 / 18h45

JEUDI 08h15 / 09h30
19h30 / 20h45

Tous ces cours sont compris dans le forfait
Sauf enfants ½ tarif

ATELIER

DiMANCHE. une fois par mois Queneau
matin de 9h à 12 h 18€
17sep.15oct..12nov 3DEC

” Si nous prenons soin en nous de ce qui nous dépasse tout fleurira en nos cœurs pour le plus grand bonheur ”

HATHA-YOGA FONTOY

SALLE DES FETES Rue du Moulin

LUNDI 18h15 / 19h30

MERCREDI1 19h15 / 20h30

PARTICIPATION :

Inscription et Assurance 20 euros/an
40 euros le mois
100 euros les trois mois
110 euros sept. oct .nov + dec.
240 euros l'année
tarif dégressif au fur et à mesure de l'année

Pour cours illimités
ou 10 euros la séance
Tarif réduit pour cas spéciaux
après étude

Cours individuels sur rendez-vous

ASSOCIATION HATHA- YOGA SENTIERS

Des cours
Des W.E.
Des stages
Des ateliers



« Etre clair dans ses pensées et dans ses actes, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le yoga »

(Patanjali)

Siège social

5, impasse des Anciens Hauts Fourneaux
57100 Thionville
Port. 06 87 55 11 68

nicole.frentz06@gmail.com

[Www.hatha-yoga-sentiers](http://www.hatha-yoga-sentiers)

ASSOCIATION HATHA-YOGA-
SENTIERS

STAGES

“ De chaque rencontre ensoleillée, la vie nous apprivoise lentement, mais pour longtemps “

Nicole journée à l'arc-en-ciel
26 novembre 2023

Nicole à l'Abbaye d'Orval
4/5 nove.2023+16/17mars 2024

Nicole **Calligraphie**
Kanfen 23/24 mars 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel
Maxéville 31 mars 2024

Nicole Saulxures
Avril 24

Nicole Yoga au désert marocain

Date à définir

Francis Dekeyser

Méditation(et travail sur le corps)

ORVAL 25/26mai 2024

Nicole Lizio Bretagne
juillet 2024

Nicole **Calligraphie**
Kanfen août 2024

Méditation une fois par mois 4h à Kanfen
(matin de 7h à 11 h) portes ouvertes
16 sept 7 oct 11nov 9dec

www.hatha-yoga-sentiers.com
d'autres stages seront programmés plus
tard



« Au jour le jour, c'est à
l'intérieur de nous que
s'opère le changement »

NOM : _____

PRÉNOM : _____

adresse : _____

TEL : _____

E-MAIL _____

s'inscrit pour le stage :

demande la feuille d'inscription
pour le stage :

Renseignements et courrier
Associ. Hatha-Yoga-Sentiers
6,rue de l'Amitié
57330 Kanfen
tel : 06 87 55 11 68

nicole.frentz06@gmail.com

www.hatha-yoga-sentiers.com

« Lorsque le mental s'apaise,
la conscience d'être soi-même remplit
tout le champs qu'elle embrasse
et rayonne de toute sa splendeur. »

Henri Le Saux