

2024/2025

## THIONVILLE :

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

## ATELIER

DIMANCHE. une fois par mois Queneau  
matin de 9h à 12 h 18€  
8 sep / 13 oct / 12 nov 8 dec

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

## HATHA-YOGA FONTOY

Centre socioculturel – 25 rue Jean Burger  
57650 FONTOY

LUNDI                    18h15 / 19h30

MERCREDI            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



« Être 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](mailto: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 à l'Abbaye d'Orval  
19/20 oct 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel  
Maxéville 8 décembre 2024

Nicole journée à l'arc-en-ciel  
Maxéville 9 février 2025

Nicole Saulxures

Date à définir

Nicole Yoga au désert marocain  
avril 2025 date à définir

Francis Dekeyser  
Méditation (et travail sur le corps)  
ORVAL 10/11 mai 25

Fontoy. Date à définir

Méditation une fois par mois 4h à  
Kanfen ( matin de 7h à 11 h ) portes  
ouvertes  
12 oct , nov. suivre pour les autres  
dates



[www.hatha-yoga-sentiers.com](http://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 »



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

[nicole.frentz06@gmail.com](mailto:nicole.frentz06@gmail.com)

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

