



*Les après-midi Printemps et Été*

## *Yoga Tibétain*



**Tous les**

**LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS**

**De 15h30 à 16h30**

**Au Parc des écureuils de Ville La Grand**



Venez dans un espace ouvert découvrir et ressentir le  
**YOGA Tibétain : LU JONG**

**Accessible à tous** : jeunes, adultes, seniors

Le Lu Jong est un outil puissant pour maintenir et rétablir un bon équilibre Corps/Esprit/Émotions



**Réservation nécessaire** chaque semaine par SMS ou WhatsApp au  
**06.73.78.84.88**

Séance de découverte offerte puis 60 grains de riz la séance (dégrossif)  
Annulé en cas de pluie ~ Venir avec son tapis et zafu ou coussin  
Et 10 min avant le temps de se saluer et s'installer MERCI



Professeure Certifiée du Centre Médical Bouddhiste  
NANGTEN MENLANG

