



# ARTS ET LOISIRS D'ORGEVAL

## Cours de Yoga



Professeur diplômé (IFY et FFYV) : **Mary Kergadallan**

Tél. : **06 82 49 50 50**

E-mail : [marykergadallan@neuf.fr](mailto:marykergadallan@neuf.fr)

**Le yoga n'est ni une religion, ni une doctrine mais plutôt une méthode universelle accessible à tous.**

**Il permet d'harmoniser corps, respiration et mental.**



**COURS du SOIR *Nouveau!***

**Le mardi : 17H30-19H00  
19H00-20h30**

**à ORGEVAL (l'Orangerie)**

**Petits groupes propices à l'intériorisation, dans un environnement calme et verdoyant**

**Vous repartirez du cours, l'esprit libéré de tous soucis et stress, le corps délié et reposé, la respiration légère et le cœur en fête...**

**Le professeur sera représenté par l'Association « Arts et Loisirs » le samedi 7 septembre 2013, lors de la Journée des Associations, au Plateau Saint Marc (Orgeval).**