

# FAIRE UNE PAUSE

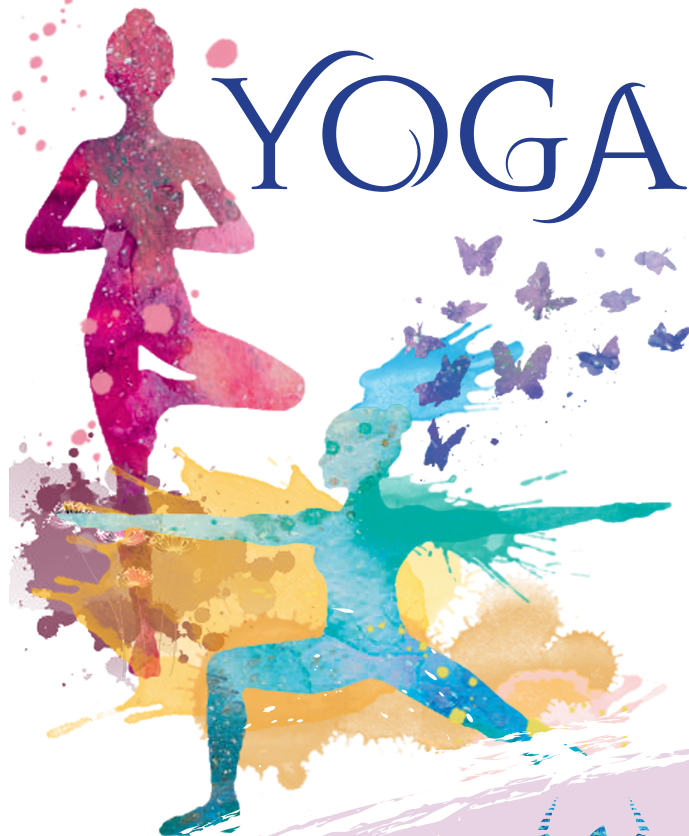
Consultez le site  
**yogaryam.com**  
ou la page  
Facebook Yogaryam  
pour connaître  
l'actualité  
et les intervenants.



*Prenez moi  
en photo !*



Ne pas jeter sur la voie publique  
N° Siret : 838 905 644



# YOGA

06 48 77 32 34  
yogaryam@gmail.com  
www.yogaryam.com

## LUNDI

CARMAUX	9h30 / 10h45	Hatha Yoga
ALBI LAPANOUSE	12h15 / 13h30	Hatha Yoga
CAGNAC-LES-MINES	18h30 / 19h45	Yin Yoga
CAGNAC-LES-MINES	20h / 21h15	Hatha Yoga

## MARDI

PAMPELONNE	19h / 20h15	Hatha Yoga
------------	-------------	------------

## MERCREDI

ALBI ENTREPÔT DU BONHEUR	17h30 / 18h45	Hatha Yoga
ALBI ENTREPÔT DU BONHEUR	19h / 20h15	Yin Yoga

## JEUDI

CARMAUX	18h30 / 19h45	Hatha Yoga
📺 VISIO	20h15 / 21h30	Yin Yoga

## DIMANCHE

CARMAUX	1 <sup>er</sup> dimanche / mois Planning précis sur <a href="http://yogaryam.com">yogaryam.com</a>	Yin Yoga
---------	---	----------

## LIEUX & ADRESSES

**ALBI** : MAISON DE QUARTIER DE LAPANOUSE - 6 rue G<sup>al</sup> Weygand

**ALBI** : L'ENTREPÔT DU BONHEUR - 5 rue Gabriel Pech

**CAGNAC-LES-MINES** : SALLE DE SPORT DE L'ÉCOLE MATERNELLE - Av. Albert Thomas

**CARMAUX** : SALLE C. GARDEL - MAISON DE LA CITOYENNETÉ - 26 av. Boulac Torcatis

**PAMPELONNE** : SALLE DE L'ÉCOLE - Entrée Rue des Marronniers



Les séances sont assurées par **Myriam Laskawiec**, diplômée professeur de Yoga, instructrice en méditation et yoga en entreprise, yoga enfants/adolescents. Tout au long de l'année, des stages et ateliers sont programmés : yoga, méditation, yoga Do In...

Le **Hatha Yoga** procure souplesse, détente du corps et du mental. Il aide à travailler sur la concentration ainsi qu'à mieux gérer son stress.

Le **Yin Yoga** apporte relâchement et décontraction. Ses postures douces invitent au lâcher prise.

Des **méditations ou relaxations** sont proposées à la fin de chaque séance.

*Tous les cours sont ouverts aux débutants et niveau intermédiaire.*

*Vous manquez un cours, vous pouvez le rattraper dans un autre cours (sous réserve des places disponibles).*

