



**UN TICKET-COURS**  
cours COLLECTIFS / TOUT PUBLIC  
débutants, initiés, confirmés

**vous propose**

**Prévention, maintien, amélioration**

Pour une meilleure qualité de vie  
et parce qu'il n'y a pas d'âge pour  
préparer l'avenir !

- Des cours de Bien-être**
- **Lundi 19h00-20h00** Delphine  
Yoga des yeux, méditation,  
relaxation, respiration consciente,  
auto-massage.
  - **Colonne & Dos** Marie-Noëlle  
(*Abdos sans risque®*)  
**Mardi 18h55-20h10**
  - **Séniors et Mouvement® & yoga**  
**Mercredi 10h45-12h00** MNoëlle  
® : *Méthode Blandine*  
*Calais-Germain - kinésithérapeute.*

- Des cours de YOGA**
- Lundi**
- **14h00-15h15** Marie-Noëlle
  - **17h30-18h45** Delphine
  - **20h15-21h30** Delphine
- **Mercredi** 9h15-10h30)  
*Marie-Noëlle horaire à l'étude*
- **Vendredi 10h00-11h15**  
Marie-Noëlle

Site internet : <http://www.breal-yoga.fr/> mel : [breal.yoga35@gmail.com](mailto:breal.yoga35@gmail.com) - tel. : 07.83.50.56.24  
**Bréal Yoga - 35310 Bréal sous Montfort**



Je soussignée, ..... Offre un ticket-cours de Bréal Yoga  
à (nom-prénom-adresse) .....

Je joins à cet effet, un règlement à l'ordre de Bréal Yoga d'un montant de 14€

Fais à ..... Le ..... signature



Si vous connaissez le choix horaire de la personne :  
*Votre jour et horaire :*  
.....  
*Valable jusqu'au 30 juin de la saison en cours.*  
  
*Le yoga c'est la relation à soi, c'est la relation au monde.*  
**« Osez vous accorder ce temps »**