

# Yoga et Pleine Conscience

**Une matinée de pratique / de découverte**

Avec Luc Giraud et Anne-Cécile Elias

**Samedi 17 septembre 2022 de 9h à 12h**

**A La Maison du Grand Pré**

**8 impasse du Grand Pré, 74650 Chavanod**



Que l'on soit débutant ou déjà pratiquant, une matinée pour approcher en douceur l'harmonisation corps-esprit. Le yoga pratiqué sera doux avec peu de mouvements. Il sera suivi de pratiques guidées de méditation de pleine conscience.

Luc Giraud est instructeur de pleine conscience, formateur en milieu hospitalier et psycho praticien.

Anne-Cécile Elias est professeur de Hatha Yoga et enseignante de pratiques de bien-être en milieu scolaire.

**Tarif : 45 €**

**Bulletin d'inscription au dos**

Infos : [lucgiraud@mindful-seeds.com](mailto:lucgiraud@mindful-seeds.com) – 06 86 38 66 01

[www.mindful-seeds.com](http://www.mindful-seeds.com) - <https://hopi-annecy.fr>

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Yoga et pleine conscience

**Samedi 17 septembre 2022 de 9h à 12h**

A La Maison du Grand Pré

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

E mail : .....

Téléphone : .....

Tarif : 45 €

Réservation : chèque de 25 € à l'ordre de Luc Giraud, à joindre à votre bulletin d'inscription. Solde à régler sur place.

Fait le ....., à .....

Signature :

Bulletin et règlement à adresser à :  
Luc Giraud, 255 route des Gorges, 74330 Lovagny

