

# Événement ZEN à VER SUR MER

Salle St Exupéry  
Animé par Alexandra VOLPE

Avec l'association

**SAMEDI 10 MAI**

- 14h00: Marche méditative Afghane
- 15h30: Yoga du Visage  
prévoir son huile préférée, son nécessaire de toilette, un bandeau et sa pierre Gua Sha ou Roller visage (possibilité de se procurer sur place, pensez à réserver lors de l'inscription)
- 16h45: Yin Yoga (yoga doux et relaxant)
- 18h00: Atelier culinaire d'inspiration Indienne suivi d'une dégustation



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Anne-Marie : 07 61 53 44 79 / Alexandra : 06 31 95 24 68

Chaque atelier dure 1 heure. Tarif : Gratuit pour les adhérents de l'association et 5€ l'atelier pour les non adhérents ou 15€ pour l'ensemble des ateliers.