

## Yoga & Méditation à Riex

Avec Patricia Pfister - Instructrice de Yoga

### A quoi puis-je m'attendre?

- Postures de yoga (asana), respiration (pranayama), relaxation et méditation
- Exploration du lien entre le corps et l'esprit par le biais du souffle
- Découvrir et cultiver l'écoute du corps

Ces cours sont accessibles à tous les niveaux de pratique du yoga

---

#### Horaire:

Jeudi soir : 19h30 à 20h30 sans pause (sauf situation exceptionnelle)

#### Lieu:

Salle St-Théodule - 1097 Riex

#### Prix des abonnements : (uniquement débités si participation)

5 leçons : **CHF 110.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 135.-** pour les non-membres  
10 leçons : **CHF 200.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 250.-** pour les non-membres

à verser sur l'IBAN CH03 8045 4000 1007 9163 2 Banque Raiffeisen de Lavaux  
ou sur facture fournie par le secrétariat sur demande

**Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages!**

*L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident*

#### Information:

Tél: 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve: 9h-12h / Je: 14h-17h)

E-Mail : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch) - Inscription par téléphone possible.

**Patricia Pfister** (Yoga Cove)

Instructrice de yoga (Certifiée par Yogacampus - London et Institut De Gasquet - Paris)



**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :  
[www.sanasports.ch/activites/inscription-cours](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**