

# YOGA & ALIMENTATION

Avec

**Céline Brass** 06.11.20.34.88

**Yannick Quenet** 06.67.89.57.39



**Dimanche 17 mars 2024**

**9h – 14h MJC Teyran (Hérault)**

# Objectif

Faire connaître de nouveaux plats d'alimentation saine peu connus de l'alimentation classique, et pratiquer le yoga.

9h – 10h Confection ensemble de mets salés et sucrés avec Céline et Yannick.

10h15 – 12h15 Yoga avec Yannick Quenet (diplômée FNEY)

12h15 – 14h Dégustation sous forme de lunch.

# Yoga

Approche progressive respectant l'anatomie de chacun et les concepts traditionnels des postures. Synthèse entre le yoga de Jean Klein et Desikachar.

45 € lunch compris

Chèque à l'ordre d'EVEIL, à renvoyer à

Yannick Quenet, 16 rue J.J. Rousseau, 34000 Montpellier

---

## Bulletin d'inscription à la journée du 17/3/2024

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_ Régime particulier : \_\_\_\_\_