

**Journée YOGA**  
**LE DIMANCHE**  
**16 JUIN 2019**  
ESPACE JEAN MORA  
PLACE DES ARÈNES  
**MAGESCQ**



**Le yoga par Sonia Mylène avec la participation de l'association Mantras Landes**

Sonia Mylène enseigne le Yoga Adapté en Entreprise et Associations à Paris.

Elle propose des cours qui s'orientent sur la précision biomécanique des placements et des déroulements de chaque posture par une respiration physiologique, dans le respect de la morphologie de l'élève en alliant hatha yoga, yin yoga et yoga restaurateur.

Venez découvrir et partager une pratique de Yoga inspirante et bienfaisante, la journée se clôturera par des Bhajans avec Maripol et Olivier de l'Association Mantras Landes.

**Pour vous inscrire et vous informer, contactez :**  
**Floriane Barrucand**  
**0658143084**  
**[yogalandes@gmail.com](mailto:yogalandes@gmail.com)**

**Tarifs :**  
**journée 50 €, 1/2 journée 25€.**



