

**Enseignement et Pratique
de la Méditation
avec Laurence, Marie Noelle
et Géraldine**

Période:

2 Vendredi / mois de 15h00 à 16h30

(Hors vacances scolaires)

Intervenant: Laurence, Marie

Noelle et Géraldine

(Élèves de Pierre Bourges depuis
plusieurs années)

**Dates des Ateliers à retenir de
septembre 2021 à juin 2022**

24/09 G

1/10 G 8/10 L 15/10 G 22/10 G

19/11 G 26/11 MN

3/12 L 10/12 MN 17/12 G

14/01 G 21/01 MN 28/01 L

4/02 MN 10/02 G

4/03 G 11/03 G 18/03 G 25/03 MN

1/04 L 8/04 MN 15/04 G

6/05 G 13/05 G 20/05 MN

3/06 L 10/06 MN 17/06 G 24/06 G

G : Géraldine MN : Marie Noelle

L : Laurence

**Enseignement et Pratique
Yoga/Méditation
avec Géraldine**

Période:

2 Vendredi / mois

de 15h00 à 16h30

(Hors Vacances scolaires intercalés avec les
enseignements et pratique ci contre)

Intervenant: Géraldine

Contenu:

Enseignement et pratique méditative associés à une pratique de Yoga pour la souplesse du corps et la respiration (pranayama).

Inscription à l'année de Septembre

2021 à Juin 2022

pour le vendredi : 160€

(payable en 3 fois.)

Au Garden Blues

23 - 25 Rue de Pouzioux

86000 Poitiers Biard

Contact: Géraldine BONNIN

06 11 37 53 81

gbonnin1@outlook.fr

www.garden-blues.com



Garden Blues
POITIERS

**ECOLE DE MEDITATION DU
GOMME DE POITIERS**

Avec Pierre BOURGES, Laurence, Marie
Noelle, Anne et Géraldine

Au Garden Blues

Actualités 2021/2022

**SEPTEMBRE 2021
A JUIN 2022**



*Installer le Calme
mental pour vivre*

son quotidien autrement!

