



## LES ATELIERS DU VENDREDI SOIR

### Planning mois de Septembre : mois de la découverte

Tous les vendredis soirs Ha'Tarayoga vous propose des séries variées d'ateliers : courts ou longs

Atelier « je découvre » : pour découvrir des nouvelles pratiques de yoga ou bien-être.  
Plusieurs intervenants possibles.

Tarifs : Participation libre. Réservation obligatoire (10 places maxi). Ouverts à ceux qui connaissent déjà ;).

Protocole Covid :  
Masque obligatoire en début et fin de pratique.  
4m<sup>2</sup> par personne pendant la pratique  
Privilégiez vos propres tapis de pratique.  
Gel hydroalcoolique à l'entrée.  
Vos coordonnées de contact sont à fournir obligatoirement dès l'inscription.

Le 11 septembre :

18H15 à 19H15 : Marie-Claude Lassaille (élève ENPY-promo 44) va nous faire découvrir son enseignement du Hatha Yoga

19H30 à 20H45 : Delphine Girardi (formatrice ENPY alias Ha'Tarayoga) va vous faire découvrir le Hatha yoga du son

21H00 à 21H45 : Delphine Girardi va vous proposer d'assister à un voyage sonore au son des bols tibétains et autre instruments.

Le 18 septembre :

18H15 à 19H30 : Paola Martinez (enseignante formée à Mysore) va nous faire découvrir son enseignement du Hatha Yoga

19H45 à 21H00 : Paola Martinez va vous faire découvrir la pratique de l'ashtanga yoga

21H00 à 21H45 : Delphine Girardi va vous proposer de découvrir le yoga nidra.

Le 25 septembre :

18H15 à 19H30 : Paola Martinez va nous faire découvrir son enseignement du vinyasa yoga

19H45 à 21H00 : Delphine Girardi va vous faire découvrir ou redécouvrir le Hatha yoga du son

21H00 à 22H00 : Delphine Girardi va vous faire découvrir le yin yoga.

Lieu de pratique :  
41 rue de Gascogne à  
Plaisance du touch

Contact :  
Ha'Tarayoga-  
Delphine Girardi  
[hatarayoga@gmail.com](mailto:hatarayoga@gmail.com)  
Tel : 06.66.86.56.10  
<https://hatarayoga.fr>

***Futurs profs ENPY vous voulez participer aux futurs ateliers découvertes? Contactez moi.***