

Y O G A



FSBE

Etre bien dans son corps, et bien dans sa tête

Vivre en harmonie avec soi-même et les autres

Canaliser, gérer son énergie, apprendre à se détendre

Assouplir les articulations, et résoudre les problèmes de dos

Retrouver sa verticalité

Apprendre à mieux respirer...

• DISCIPLINES ENSEIGNÉES •

YOGA ÉGYPTIEN

YOGA CHINOIS (KUNG-FU)

HATHA YOGA

CH'I KONG

*Notre Yoga
s'adresse à tous !*

"FORCE SANTÉ BIEN ETRE EN YOGA"

3 Associations loi 1901 et membres de l'Institut International de Yoga
ST VALLIER DE THIEY · VILLEFRANCHE SUR MER · ESTERON

"FORCE SANTÉ BIEN ETRE EN YOGA"

FSBE Villefranche sur Mer

- Lundi de 9h à 10h et de 19h à 20h
- Mardi de 19h à 20h
- Jeudi de 10h30 à 11h30
- Cours enfants mercredi de 17h à 18h
Salle Pierre d'Oriola au Gymnase des Glacis

Renseignements : Josette Frignac - Tél. : 06 81 11 73 09
ou 04 93 26 66 78
Lorene Enon - Tél. : 06 15 72 22 44
yoga.fsbe.news@gmail.com

FSBE Saint Vallier de Thiey

- Lundi de 18h à 19h et de 19h15 à 20h15
- Jeudi de 10h à 11h et de 19h30 à 20h30
Centre des 4 Saisons

Renseignements : Eva Poirier - Tél. : 04 93 42 61 42
Patricia Fridelance - Tél. : 06 81 81 23 28

FSBE Estéron

- **Gillette** Lundi de 18h30 à 19h30
Salle du Moulin
- **Pierrefeu** Mardi de 18h30 à 19h30
et Vendredi de 9h à 10h
- **Roquestéron** Jeudi de 18h30 à 19h30
Salle du Foyer rural
- **Plan du Var** Vendredi de 18h30 à 19h30
Salle Polyvalente

Renseignements : Manon Lemaire 06 87 69 93 43
fsbe-esteron@orange.fr

Tarifs

- Cotisation adhérent : 15 € à l'année
 - Le 1er cours est gratuit, puis achat de cartes de 4 à 10 cours
Carte 4 cours : 35 € Carte 10 cours : 80 €
- Les tarifs peuvent varier en fonction de chaque association FSBE.*