

Dimanche 1er septembre 2024 de 10h à 17h30 ATELIER YOGA & CREATIVITE : aimer ce qui est, cultiver le contentement
 postures, expression créative (écriture, traits, couleurs), respiration, concentration et détente. Centre Résonances à O-LLN-Bois des Rêves

COURS collectifs de PILATES, YOGA-PILATES ou YOGA

abonnement trimestriel dès le 26 août, cours d'essai sur demande suivant disponibilité, possibilité de cours en solo, duo ou trio

LUNDI à LLN	MARDI à Braine 'Alleud	MERCREDI à LLN	JEUDI à LLN	ATELIERS/RETRAITE
« Hepsilone » 2 rue des poètes Quartier Bruyères	Espace Ici et maintenant 187-189 rue J Volders	Crèche Nid d'Envol 1 rue des Carilloneurs Quartier Bruyères	« Hepsilone » 2 rue des poètes Quartier Bruyères	YOGA-RANDO DU DIMANCHE Les 15/09/24 et 13/10/24 de 10h à 13h En Brabant Wallon
			PILATES fondations 9h15/10h15 Nouveau !	RETRAITE DE YOGA & CREATIVITE WE 31 nov et 1^{er} déc 2024 Centre Résonances ; forêt, beauté, calme
	PILATES intermédiaire 18h/19h et 20h/21h		PILATES Open level 17h30/18h30 Nouveau !	ATELIER YOGA THERAPIE (à Loupoigne) <i>Spécial nuque</i> Di 29/09 17h/ 18h30 <i>Spécial bas du dos</i> Di 13/10 17h/ 18h30
PILATES Open level 18h30/19h30 LLN COMPLET !	PILATES De GASQUET 19h/20h	YOGA-PILATES Débutants 2 18h/19h	PILATES-De GASQUET débutants 1 18h30/19h30 Nouveau !	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> INFOS ET INSCRIPTIONS Nathalie Zabus 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com www.nathaliezabus.be </div>
YOGA 20h Nouveau ! 20h LLN cours à Hepsilone 26/8,2/9,9/9 à pd 16/9 au Nid'Envol	PILATES avancé 20h/21h Braine-l'Alleud	YOGA 19h15 Crèche Nid d'Envol 1 rue des Carilloneurs		