

# ASSOCIATION HATHA- YOGA SENTIERS

Des cours

Des W.E.

Des stages

Des ateliers

Des voyages

Des intervenants



« Etre clair dans ses pensées et dans ses actes, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le yoga »

(Patanjali )

Siège social

5, impasse des Anciens Hauts Fourneaux 57100

Thionville

Port. 06 87 55 11 68

[nicole.frentz06@gmail.com](mailto:nicole.frentz06@gmail.com)

[Www.hatha-yoga-sentiers.com](http://www.hatha-yoga-sentiers.com)

reprise le 29 août

2022/ 2023

## THONVILLE :

Maison des associations

RAYMOND QUENEAU

5 impasse des anciens Hauts Fourneaux

57100 THIONVILLE

**LUNDI** 09 h /10 h15  
Femmes enceintes 10h15h/ 11h15  
14h 15/15h 30

20h00 / 21h15

**MARDI** 17h30 /18h45  
18h45/20h00

**MERCREDI**  
Méditation 9h /10h  
10h00 / 11h15  
enfants 11h15/12h  
17h30 / 18h45

**JEUDI** 08h15 / 09h30  
19h30 / 20h45  
Tous ces cours sont compris dans le forfait  
*Sauf enfants ½ tarif*

## ATELIER

les DIMANCHES une fois par mois Queneau  
matin de 9h à 12 h 18€  
18 sep. 16oct..11dec

” Si nous prenons soin en nous de ce qui nous dépasse tout fleurira en nos cœurs pour le plus grand bonheur ”

## HATHA-YOGA FONTOY

SALLE DES FETES Rue du Moulin

LUNDI 18h15 / 19h30

MERCREDI 19h15 / 20h30

## PARTICIPATION :

Inscription et Assurance 20 euros/an

40 euros le mois

100 euros les trois mois

110 euros sep. oct .nov + dec.

240 euros l'année

tarif dégressif au fur et à mesure de l'année

Pour cours illimités

ou 10 euros la séance

Tarif réduit pour cas spéciaux

après étude

Cours individuels sur rendez-vous

## **Méditation**

les samedis une fois par mois Kanfen

ou Queneau (me contacter)

( matin de 7h à 11 h ) portes ouvertes

17 sept 8oct . 11dec

ASSOCIATION HATHA-YOGA-  
SENTIERS

STAGES

“ De chaque rencontre ensoleillée, la vie nous apprivoise lentement, mais pour longtemps “

Francis Dekeyser

Méditation(et travail sur le corps)

Abbaye d'Orval

24/25 septembre 2022

Nicole journée à l'arc-en-ciel

Maxéville 27 novembre 2022

Nicole à l'Abbaye d'Orval

17/18 déc 2022

Francis Dekeyser

Méditation(et travail sur le corps)

Fontoy 14 janvier 2023

Nicole Saulxures

2023 date à définir

Nicole à l'Abbaye d'Orval

17/18 décembre 2022

et 11/12 février 2023

Nicole Calligraphie

Kanfen 18/19 mars 2023

Nicole journée à l'arc-en-ciel

Maxéville 26 mars 2023

Nicole Yoga au désert marocain

15/22 avril

Nicole Lizio Bretagne

1/7 juillet 2023

Nicole Calligraphie

Kanfen 26/27 août 2023

Méditation une fois par mois 4h à Kanfen  
suivre les infos pour les dates sur le site  
les samedis 17sept, 8 oct .11dec

[www.hatha-yoga-sentiers.com](http://www.hatha-yoga-sentiers.com)

d'autres stages seront programmés plus  
tard



« Au jour le jour, c'est à l'intérieur  
de nous que  
s'opère le changement »

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

s'inscrit pour le stage :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

demande la feuille d'inscription  
pour le stage :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Renseignements et courrier

Associ. Hatha-Yoga-Sentiers

6,rue de l'Amitié

57330 Kanfen

tel : 06 87 55 11 68

[nicole.frentz06@gmail.com](mailto:nicole.frentz06@gmail.com)

[www.hatha-yoga-sentiers.com](http://www.hatha-yoga-sentiers.com)

« Lorsque le mental s'apaise,  
la conscience d'être soi-même remplit  
tout le champs qu'elle embrasse  
et rayonne de toute sa splendeur. »

Henri Le Saux