

RETRAITE DE SILENCE

DIMANCHE
6 MAI 2018
8h30 à 16h30



100, rue Mountain à Granby

75\$ incluant repas
végétarien offert
par **CAFÉINE & CO**

Vous apportez votre eau,
vos collations, votre tapis,
votre coussin, vos blocs
et votre doudou.

Tous les profits remis en don pour
le Défi 66° Nord Groenland de la Fondation
du Centre hospitalier de Granby.

REÇU POUR FINS D'IMPÔTS DISPONIBLE.

Au programme de la journée :

Méditation
Méthode MELT
Yoga
(pranayama – asanas - vinyasa)
Yoga nidra

Billets en vente auprès
de Julie Perreault
objectiflune@icloud.com
Ou sur Facebook -
Défi Julie au Groenland

Ouvert à tous niveaux.
On ajuste les postures
là où vous êtes.



Rachelle Singh
Spécialiste de
la méthode MELT
Professeur de yoga



Martine Girouard
Coach de vie certifiée
en PNL et narratrice



Julie Perreault
Diplômée
d'enseignement
de yoga des Studios
Lyne St-Roch

RETRAITE