



**AYA** Association Yoga Ayurvéda  
Anne-Laure Launay 06.10.25.08.00  
annelaure@sourcevedique.com  
www.sourcevedique.com

# Yoga Intégral

## SAISON 2022-2023

**Asanas** (postures), **Méditation**,  
**Yoga Nidra** (relaxation)  
**Pranayama** (respirations) **et Auto-Massages**

**Achères**  
Salle des fêtes

Mardi 10h30 à 12h

**Saint Germain du Puy**  
Gymnase Yannick Souvré- Salle de Gym

Mardi 18h30 à 20h

**Pigny**  
salle des sports

Jeudi de 18h45 à 20h15

**Cours par internet, ou cours individuel me contacter.**

Avec Anne-Laure, professeur de Yoga Sivananda,

Cours de Yoga enfants et familles, expériences dans les écoles.

Ateliers proposés dans l'année : Yoga du chant & mantras, danse.

Thérapeute psycho-corporelle en Massages ayurvédiques (Inde)

Conseils en hygiène de vie, alimentation.

Accompagnement de la femme enceinte, massage maman et bébé.

Relaxologue (relaxation profonde guidée - Yoga Nidra).