



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

# Yoga Intégral

## SAISON 2023-2024

**Postures, Méditation, Relaxation,  
Respirations et Auto-Massages**

### **Achères**

Salle des fêtes

Mardi 10h30 à 12h

### **Saint Germain du Puy**

Ecole Maternelle Paul Eluard

Mardi 18h30 à 20h

### **Pigny**

Salle des sports

Jeudi de 18h45 à 20h15

### **Vasselay**

Salle des fêtes

Lundi de 18h30 à 20h

Cours de Yoga enfants et familles, expériences dans les écoles.  
Ateliers : Yoga du chant, Ayurvéda

Thérapeute psycho-corporelle en Massages ayurvédiques (Inde)

Coaching en hygiène de vie & alimentation.

Accompagnement de la femme enceinte, massage maman et bébé.

**Cours par internet, ou cours individuel possible.**