

# PORTES OUVERTES

au centre Le Phénix et au centre Richemond

Yoga tibétain & Bija mantras, Yoga des Sons,

Méditation avec les bols chantants

Chant de mantras, Cercle de tambours

**Dimanche 8 septembre**

**Entrée libre**

Les Portes ouvertes auront lieu de 10h00 à 13h00 au Centre le Phénix à Fribourg puis de 15h00 à 18h00 au Centre Richemond à Villars-sur-Glâne.

La participation aux ateliers est libre avec chapeau à la sortie

**Programme des ateliers proposés au**

**Centre Le Phénix**

**10h00 – 10h50 - Atelier A**

**Yoga tibétain/ Lu Jong et Bijas mantras**

\*\*\*

**11h00 – 11h50 – Atelier E**

**Méditer avec les bols chantants tibétains**

**(Bols sont mis à disposition )**

\*\*\*

**12h00 – 13h00 – Atelier F**

**Yoga des Sons**

Centre Richemond de 15h00 à 18h00

15h00 – 15h50 Atelier A

Yoga tibétain & Bija mantras

\*\*\*

16h00 – 16h50

Yoga des Sons Atelier F

\*\*\*\*

17h00 – 18h00 Ateleir H

Cercle de tambours

Suite aux Portes ouvertes, il vous sera possible de suivre des cours de 50 min. donnés alternativement les jeudis dans ces deux centres au tarif de Fr. 25.-, respectivement Fr. 20.- avec un abonnement pour cinq cours

**Informations et inscription** [www.yoga-des-sons.ch](http://www.yoga-des-sons.ch)

---