# MEDITATION

25
–
26

## DELPHINE SERIES

### PARCOURS

Diplômée de la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), Delphine est formatrice (certifiée chez DEMOS), Sophrologue et aussi diplômée de l'institut Français de Yoga (IFY). Son objectif est de savoir s'adapter aux attentes de chacune, chacun, de chaque groupe. Elle enseigne depuis 16 ans avec la joie sans cesse renouvelée que l'on a à partager.

### MEDITATION

Par des outils pour lâcher prise, issus du Yoga, de la Sophrologie, des techniques de Pranayama, nous installerons le corps en disposition, ouvrant la capacité d'aborder paisiblement un état méditatif qui saura physiquement faire prendre conscience de ce qui nous est essentiel. Chaque séance initie les pratiquants-tes à savoir à tout moment utiliser des techniques simples pour gérer au mieux son quotidien.

**LUNDI** **11H30-12H15**

### TARIFS

**COURS D'ESSAI : 20€**

**ABONNEMENT ANNUEL (32 SÉANCES) :**
**478€ 1 COURS/ SEMAINE SOIT 32 SÉANCES**
**832€ 2 COURS/ SEMAINE SOIT 64 SÉANCES**
**1200€ 3 COURS/ SEMAINE SOIT 96 SÉANCES**

Cet abonnement offrant un tarif préférentiel, aucun remboursement ne pourra être établi. Forfait (Payable en 1,2 ou 3x)

### RENSEIGNEMENT ET CONTACT

**MAIL**
**delphineseries@yahoo.com**
**TEL**
**06 64 91 15 62**
**INSTAGRAM**
**@delphineseries**

ARTYS
CENTRE**ARTYS**
1, passage de Vignières
74000 ANNECY
04 50 23 06 52
info@centreartys.com
www.centreartys.com