

# Ateliers de Yoga Aérien

Mis en place  
avec la  
participation  
financière du  
FSDIE

Lâcher prise, découverte et concentration

Travail musculaire profond et relaxation

Faire du sport de manière ludique



École Pratique  
des Hautes Études

PSL 

## Accessible à tous

À destination tant des étudiants que du personnel de l'EPHE, le yoga aérien vise à travailler différentes postures de renforcement, assouplissement et étirement au sol et dans les airs avec pour principal objectif le soutien de l'axe corporel et le bien-être physique et psychologique. Ce travail favorise la concentration et le lâcher prise.

## Dates des ateliers

	Novembre 2019	Décembre 2019
17h - 18h30	Les mardis 5, 12 et 26	les mardis 3, 10 et 17

Pour le bien-être et la sécurité des participants, les places sont limitées à 12 participants par séance.

**Merci de vous inscrire une semaine avant chaque atelier.**

Tenue vestimentaire près du corps (t-shirt/maillot et legging)

Participation étudiants : **5 euros par séance**

Participation personnel EPHE : **8 euros par séance**

## Adresse



31 bis rue Fernand  
Pelloutier  
92100 Boulogne  
Billancourt



Métro 9 : Billancourt



Tram T2 : Musée de Sèvres  
(Pont de Sèvres)



Bus 260 : arrêt Silly-Galliéni  
ou arrêt Lycée É.J.Marey



## Contact et inscription

**Florence SOMER**

Courriel : [florence.somer@gmail.com](mailto:florence.somer@gmail.com)

Tél : +33 6 50 04 37 07