



**L' A.S.M.R. vous propose dans ses cours :**  
de yoga postural (hatha yoga)  
et de yoga du sommeil conscient (yoga nidra)

**Ecole Pablo Picasso (quartier Alphonse Guérin)**

mardi 18h45 / 20h00 hatha yoga avancé  
mardi 18h45 / 20h00 yoga nidra  
mercredi 19h45 / 21h00 hatha yoga débutant

**Dojo de la Piscine de Bréquigny**  
jeudi 12h20 / 13h35

**Salle Oxygène Hotel de Rennes Métropole**

Jeudi 17h20 / 18h35  
Jeudi 18h45 / 20h00

**COMPLET**  
**NOUVEAU**



**Contact : ASMR Section Yoga**  
y.caro@rennesmetropole.fr  
n.kerjouan@rennesmetropole.fr



**L' A.S.M.R. vous propose dans ses cours :**  
de yoga postural (hatha yoga)  
et de yoga du sommeil conscient (yoga nidra)

**Ecole Pablo Picasso (quartier Alphonse Guérin)**

mardi 18h45 / 20h00 hatha yoga avancé  
mardi 18h45 / 20h00 yoga nidra  
mercredi 19h45 / 21h00 hatha yoga débutant

**Dojo de la Piscine de Bréquigny**  
jeudi 12h20 / 13h35

**Salle Oxygène Hotel de Rennes Métropole**

Jeudi 17h20 / 18h35  
Jeudi 18h45 / 20h00

**COMPLET**  
**NOUVEAU**



**Contact : ASMR Section Yoga**  
y.caro@rennesmetropole.fr  
n.kerjouan@rennesmetropole.fr