

2026/2027

THONVILLE:

Maison des associations

RAYMOND QUENEAU

5 impasse des anciens Hauts Fourneaux

57100 THIONVILLE

LUNDI

09 h / 10 h15

14h 15/15h 30

20h00 / 21h15

MARDI

17h15 / 18h30

18h30/19h45

MERCREDI

Méditation 9h / 10h

10h00 / 11h15

17h30 / 18h45

JEUDI

08h15 / 09h30

19h30 / 20h45

Tous ces cours sont compris dans le forfait

ATELIER

DIMANCHE. une fois par mois QUENEAU

matin de 9h à 12h

" Si nous prenons soin en nous de ce qui nous dépasse tout fleurira en nos cœurs pour le plus grand bonheur "

HATHA-YOGA FONTOY

Centre socioculturel – 25 rue Jean Burger

57650 FONTOY

LUNDI

18h15 / 19h30

MERCREDI

18h30 / 19h15

PARTICIPATION:

Inscription et Assurance 20 euros/an

40 euros le mois

100 euros les trois mois

110 euros sept. oct . nov. + dec.

240 euros l'année

tarif dégressif au fur et à mesure de l'année

Pour cours illimités

ou 10 euros la séance

Tarif réduit pour cas spéciaux après étude

ASSOCIATION

HATHA-YOGA

SENTIERS

Des cours

Des W.E.

Des stages

Des ateliers



« Être clair dans ses pensées et dans ses actes, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le Yoga »
(Patanjali)

5, impasse des Anciens Hauts Fourneaux

57100 Thionville

Salle. N° 19

2^e étage

Port. 06 87 55 11 68

nicole.frentz06@gmail.com

www.hatha-yoga-sentiers

ASSOCIATION HATHA-YOGA-
SENTIERS

STAGES et ATELIERS

" De chaque rencontre ensoleillée,
la vie nous apprivoise lentement,
mais pour longtemps "

Ateliers le dimanche matin

Atelier Yoga de 9/12h

Thionville Queneau

20 Sept, 18 Oct, 22 Nov, 13 Dec
suivre pour les autres. dates _

Stages

Yoga au désert marocain
Printemps 2027

Date à définir

Nicole à l'Abbaye d'Orval

6/7 Mars 2027

Méditation une fois par mois 4h à
Kanfien (matin de 7h à 11 h)

19 Sept, 17 Oct, 21 Nov, 12 Dec



www.hatha-yoga-sentiers.com

d'autres stages seront
programmés plus tard

« Au jour le jour, c'est à
l'intérieur de nous que
s'opère le changement »



Renseignements et courrier
Associ. Hatha-Yoga-Sentiers

tel : 06 87 55 11 68

nicole.frentz06@gmail.com

www.hatha-yoga-sentiers.com

« Lorsque le mental s'apaise,
la conscience d'être soi-même
remplit

tout le champs qu'elle embrasse
et rayonne de toute sa
splendeur.

Henri Le Saux