



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

DU 20  
AU 22  
AOUT



ASTRO  DETENTE

VALBERG

Inscriptions :  
[www.valberg.com](http://www.valberg.com) et Office de Tourisme

\*Là où il faut être

  
**Valberg**  
The place to be\*

**FamillePlus**  
VIVRE ENSEMBLE  
DE BELLES EXPÉRIENCES



Rendez-vous Place Charles Ginésy

Jeudi, vendredi et samedi

*Penser à amener votre serviette*

*Séances : 1h*

## YOGA

*À partir de 12 ans - 20 personnes maximum*

**9h30**

*Quelques salutations au Soleil pour bien commencer la journée.*

**17h**

*Détente, sérénité et lâcher-prise avec la salutation à la lune.*

## FLY YOGA

*À partir de 12 ans - 7 personnes maximum*

*Prévoir une paire de chaussettes et un pantalon de sport.*

**15h30**

*Une heure pour soi, pour se recentrer et s'apaiser grâce aux vibrations de l'univers.*

## QI GONG. TAICHI ET MEDITATION

*20 personnes maximum*

*La pratique du Qi Gong, mouvements fluides, respiration consciente, écoute de soi et de ses sensations, véritable moment de bien-être, apporte la joie du coeur et développe équilibre et concentration.*

**10h00**

*Séance enfants de 6 à 10 ans - 8 enfants maximum*

**16h30 et 18h**

*Séances adultes*

*« Les étoiles sont éclairées pour que chacun puisse retrouver la sienne »*

**Antoine de St Exupéry**