



Club des **(jeunes)** Aînés des Villages associés de Berstett

- Date/lieu : **Vendredi 5 JUIN 2020**, de **20h00 à 21h30** (environ), au Foyer de Rumersheim, 19 rue du village
- Vendredi 19 JUIN 2020**, de **20h00 à 21h30** (environ), dans la salle paroissiale de Berstett
- Thème : **YOGA DES YEUX**
2 soirées animées par **Christiane HUMBERT et Roland SCHAAF**
- Inscription : avant le **25 mai 2020**
par mail à cecile.freysz@gmail.com ou par tél./SMS au 0638027766
- NB : nombre de participants limité à **minimum 10 et maximum 20**
-

LE DEROULEMENT DE LA SOIREE

1. Arrivée des participants, enregistrement sur une liste (nom, prénom, village, adresse e-mail, tel portable)
2. Règlement de la cotisation (10 €) pour les nouveaux membres.
3. **Animations par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAF.**

Une première session avec 2 séances est prévue en juin.

Il est important de participer aux deux séances pour profiter au maximum des bénéfices de cette technique :

- 1^{re} séance (5 juin) : explications et exercices
- 2^e séance (19 juin) : approfondissement des exercices

Les exercices se feront sur tapis (apportez le vôtre) ou sur chaise, à la lumière du jour et pour certains dans le noir.

Prévoir des vêtements confortables.

Le tarif est de 15 euros pour les 2 séances, réglables le 5 juin.

Une deuxième session, également avec 2 séances, est prévue les 2 et 9 octobre pour les personnes intéressées qui n'auront pas pu participer en juin.

LA PROCHAINE SOIREE

9 septembre 2020 : « Le rêve éveillé » – soirée animée par Dominique Stumpp (Le papillon en soi).