

# L'Art en Main



NEWSLETTER – Juin & tout l'été 2022

"Pas après pas  
dans les montagnes d'été -  
soudain la mer !"

Ce haïku de Issa est un clin d'oeil aux évasions de l'été qui arrive :)

Entre vos escapades estivales, pour agrémenter ou pimenter votre "routine de yoga", l'Association l'Art en Main est heureuse de vous proposer différentes options :

- un **dimanche** de bien-être pour fêter l'arrivée de l'été et clôturer l'année de cours ;
- un **week-end** de yoga pour bien commencer le mois de juillet ;
- des **cours de yoga en extérieur** tout au long des mois de juillet et août pour s'aérer le corps et l'esprit et cultiver tous les bienfaits découverts, acquis, développés pendant

l'année.

Partagez les informations autour de vous, partagez votre lumière et continuez à pratiquer où que vous soyez ;)

## 26 juin : DIMANCHE "BIEN-ETRE"

**L'association l'art en main offre de nouveau une matinée bien-être autour de l'éveil du corps**  
*Les places sont limitées - merci de vous inscrire à : artenmain@gmail.com*

**Dimanche 26 juin 2022**  
**9h30 à 16h30**  
**Maison St Vincent - Villepreux**

Rendez-vous dès 9h30 derrière la mairie pour une marche méditative

**Puis à la Maison St Vincent :**  
Différents ateliers sont proposés jusqu'à 16h30

13h Echange autour d'un Brunch où vous êtes invités à apporter vos contributions culinaires

**+ Une Retraite de Yoga au mois de Juillet**  
Entrez en connexion avec les éléments de la nature le temps d'un weekend à 150€ (tout compris)  
Du samedi 9 à 12h jusqu'au dimanche 10 juillet à 14h  
Au Moulin Baudouin à Breteuil en Normandie  
*Les places sont limitées - merci de vous inscrire à : artenmain@gmail.com*



## 8 et 9 juillet : WEEK-END YOGA

[France](#) propose un stage de Yoga les **8 et 9 juillet**.

Du samedi midi au dimanche 14h en Normandie à 10 minutes de Verneuil-sur-Avre (130 euros par personne, tout compris : repas et logement sur place).

Chaque participant sera invité à apporter une spécialité culinaire à partager.

Les détails seront fournis sur inscription.

## COURS DE YOGA EN EXTERIEUR cet été (juillet & août)

Les créneaux des cours de [France](#) (mardi et jeudi) restent ouverts pour une pratique à l'extérieur (selon la météo).

Tout le monde est bienvenu, merci de contacter [France](#) pour plus de détails !

Le lieu sera confirmé sur le groupe WhatsApp pour les habitués et sur inscription.

## LES COURS EN SALLE

Les cours hebdomadaires en salle continuent jusqu'aux vacances scolaires (soit jusqu'au 7 juillet inclus) aux créneaux suivants :

- Yoga Hatha avec [Murielle](#) les **mercredis de 18h30 à 19h30**, à l'Annexe.
- Yoga Vinyasa avec [France](#) les **mardis de 19h30 à 21h**, à la Maison Saint Vincent.
- Yoga Vinyasa avec [France](#) les **jeudis de 19h30 à 21h**, à la Maison Saint Vincent.

*Pensez bien à vous inscrire et si vous avez des questions ? [\[c'est par ici\]](#)*

La prochaine Newsletter sera à la rentrée après le Forum des Associations de septembre :)

---

