

Activité :



Randonnée

Sandrine Pouzol,
propose **deux randonnées par semaine** :

Le mercredi en demi-journée,
Le samedi une demi-journée et une journée
par mois

Le dimanche deux journées par mois.

Inscrivez-vous avant chaque randonnée :

Sandrine : 06 89 27 74 89

RDV voie verte Boujan sur Libron

Reprise le dimanche 10 septembre



Ne pas jeter sur la voie publique

www.augredutemps.org

Saison 2023-24

Renseignements et tarifs

Saison : de septembre à fin juin

Adhésion : 15 € par personne ou 26 € par couple

Chant Gospel : 3 X 60 € (180 € / an)

Méditation : 16 € / séance

Randonnée : 10 € / an

Yoga : 1 cours semaine (130 € / an)

: 2 cours semaine (210 € / an)

Possibilité de régler en trois échéances.

www.augredutemps.org

Remerciements à la municipalité pour
son soutien logistique et financier



Tarif Spécial

Remise pour les adhérents
sur tous les produits de
notre gamme :



Pour toutes demandes de renseignements :

Denis ESVELIN - 04 67 62 20 68



Association Boujanaise

AUGREDUTEMPS

www.augredutemps.org

Nos activités :

Randonnée, Yoga, Gospel, Méditation

Pour les découvrir, une séance vous est offerte

Contact:

Sylvie : 06 16 92 01 93

Sandrine : 06 89 27 74 89

Mail : augredutemps34@gmail.com

Activité



Méditation

Méditation pleine conscience

Un temps pour soi.

Respirer, cultiver l'attention et la présence, pour un meilleur équilibre global. se pratique sur coussin ou sur chaise

Un lundi par mois

de 18h15 à 20h15

En salle annexe de la marie de Boujan sur Libron
1er cours Lundi 9 octobre

Coach Michèle Popovic : 06 62 78 83 13



Activité



Yoga

Etirement, Gainage, Assouplissement, Respiration, Relaxation

Séances le mardi de 10h00 à 11h30
salle polyvalente
le Mardi de 19h00 à 20h30 et
le jeudi de 19h à 20h30
maison Chanut (à l'étage)
Reprise le mardi 12 septembre



Coach : Sylvie Ferrand 06 16 92 01 93



Activité



Gospel

Chant à capella avec choristes de tous niveaux...

de la détente, de la joie, de l'amitié...

Le lundi de 19h00 à 21h00
Espace intergénérationnel
Raymond FARO

**Cheffe de coeur et coach vocal
Emilie Bapté : 06 44 92 12 39**