

Date : Jeudi 11 mai 2023



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### YOG'EAT A LA JAVA

**Que cache ce mot valise ?**

**Un cours d'initiation au Yoga suivi d'un moment convivial.**

**Plus encore, c'est une véritable reconnexion à soi-même.**

**Ce moment privilégié a été imaginé par l'Office de Tourisme en collaboration avec ses partenaires, La Java restaurant et NyoGa.**

**Dimanche 23 juillet 2023 de 10h à 11h30.**

#### Le corps et l'esprit

Une heure d'initiation sera menée par Nancy Giganon " NyoGa".

Nancy est titulaire

d'un diplôme international de running Yoga 2<sup>nd</sup> degré

d'un diplôme d'éducateur sportif ainsi

d'un certificat de compétences professionnelles d'instructeur Fascia Pilates fondamental.

Se reconnecter avec soi-même par le biais de l'énergie afin de créer une harmonie entre son corps et son esprit. C'est un rendez-vous idéal pour se connecter aux autres et partager un moment de bien-être absolu.

Le cadre reposant de la Java accueillera les participants, en extérieur si le temps de permet. Chacun devra apporter son tapis de Yoga et éventuellement un coussin.

#### Prolonger les bienfaits de la séance

A la Java, on a travaillé cette notion d'harmonie.

Claire concoctera un mocktail détox composé de curcuma, jus de citron, menthe, Aloe Vera et Thé vert détox (de chez L'Artisanes, Thés Cafés).

Anne-Sophie propose deux verrines biscuit fleur de Cactus et mousse Aloe Vera.

### INFORMATIONS PRATIQUES

**DIMANCHE 23 JUILLET 2023**

**DE 10H00 A 11H30**

**A RÉSERVER A L'OFFICE DE TOURISME**

**TARIF : 25€ PAR PERSONNE**



OFFICE DE TOURISME ET DES CONGRÈS DU SAINT-QUENTINOIS

3 rue Émile Zola  
02100 Saint-Quentin  
Tél. : +33(0)323670500

tourisme@saint-quentin.fr  
www.destination-saintquentin.fr  
#DestinationSaintQuentin

Contact presse :  
Marjorie Richard 03 23 64 95 91  
marjorie.richard@saint-quentin.fr