

# STAGE YOGA MOIS D'AOÛT 2022

## MATINES YOGIS: L'alignement, l'énergie, les chakras

Je vous propose 7 matinées, vous pouvez choisir ;)

**Samedi 20 : L'enracinement et l'encrage**

**Dimanche 21 : Les enchaînements, la fermeté**

**Lundi 22 : La subtilité, la profondeur**

**Mardi 23 : Le cœur, la relation au monde externe**

**Mercredi 24 : La gorge, le son et l'expression**

**Jeudi 25 : Le mental et le lâche-prise**

**Vendredi 26 : Spiritualité et chant**

Chaque jour de 9h à 12h. On commencera par une pratique longue et après une petite pause on fera d'ateliers. Le thème de chaque jour oriente un peu notre pratique et les différents ateliers : auto massage des pieds, travail par deux, pratique avec des balles, sons, mudras, chant, relaxation, contes...

\*Qui est le **professeur**? : J'ai été formé par l'institut français de yoga, j'enseigne depuis 8 ans, avant de devenir enseignante de yoga j'ai travaillé en tant que kiné, je suis passionnée du corps humain, du yoga et des ses bienfaits.

\*Où ça se passe? : À Cazedarnes, chez Daniel Rellier, aussi enseignant, au 20, rue de la Tiple. dans un très jolie lieu ;)

\*Modalités d'**inscription**: Vous choisissez entre 4 et 7 thèmes selon vos envies et dispos et vous me contactez par mail ou par téléphone, les 10 euros d'arrhes par jour d'inscription confirmeront votre place. Date limite inscription: le 31 Juillet. \***Combien** ça coûte?: 30 euros par jour.

***María Pastor***

**Mail: maria.pllorente@gmail.com**

**Téléphone: 06 07 53 21 98**