

# STAGE de YOGA

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

**Thème: Approfondir les postures d'automne**

## **QUAND ?**

Durant l'après midi, de 15h à 18h30 avec une petite pause thé ;)

## **OÙ ?**

Dans la salle de yoga, à Cazedarnes, chez Daniel Rellier au 20, rue de la Tiple.

## **COMMENT ÇA SE PASSE ?**

Inscription par mail à [maria.pllorente@gmail.com](mailto:maria.pllorente@gmail.com) ou par téléphone au 06 07 53 21 98.

Les places sont limitées, je vous inscris par ordre d'arrivée.

Avec 10 euros d'arrhes pour confirmer votre venue.

## **COMBIEN ÇA COÛTE ?**

35 euros par personne, paiement par chèque ou en espèces.

## **DÉROULEMENT DU STAGE**

Pour cette après-midi, je vous propose une pratique posturale qui permettra d'aller dans la profondeur de cette saison qui nous prépare à l'hiver, une période pour éliminer les toxines et retrouver toute notre énergie. Deux pratiques posturales et un temps de méditation pour harmoniser l'ensemble de notre être.

Dans un temps de pratique plus long on pourra prendre le temps d'écouter ce qui remonte, prendre conscience du fait que notre expérience sur cette Terre est unique.