

STAGES YOGA PREMIER TRIMESTRE 23-24

QUAND?

Ces stages ont lieu le samedi après-midi, de 15 h à 18h 30.

COMMENT?

Ce sont des moments de moments conviviaux pour pratiquer plus longuement les postures, la respiration y la méditation. Nous avons le temps de travailler calmement et d'échanger au tour de la philosophie du yoga.

OÙ?

Ça se passe dans la salle de yoga de Cazedarnes au 20, rue de la Tiple, un endroit merveilleux!

COMBIEN?

Le coût c'est 35 euros par personne, l'inscription se fait par mail par ordre d'arrivée, les places étant limités.

DATES ET THÈMES:

SAMEDI 14 OCTOBRE: Yoga et énergie, postures d'automne

SAMEDI 18 NOVEMBRE: Travail postural et intériorisation

SAMEDI 16 DÉCEMBRE: Le travail postural en hiver, la joie.