

# STAGES YOGA PREMIER SEMESTRE 2024

## Les samedis après-midi :

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.

Ça se passe dans la salle de yoga de Cazedarnes au 20, rue de la Tiple, un endroit merveilleux! De 15 heures à 18 h 30. Le coût c'est 35 euros par personne, l'inscription se fait par mail par ordre d'arrivée, les places étant limités.

## DATES :

**SAMEDI 13 JANVIER** : La clarté et les klesa.

**SAMEDI 3 FÉVRIER** : Se libérer des certains samskara.

**SAMEDI 4 MAI** : Chakras, l'énergie circule.

**SAMEDI 15 JUIN** : Détente physique et mentale.

## Et Dimanche 17 Mars: Sophrologie et yoga

Avec Karine nous souhaitons passer une journée où la sophro et le yoga s'unissent pour aller plus loin dans la connaissance de soi. Une partie théorique et des pratiques variés vous attendent.

De 10 heures à 17 heures. Repas partagé. Coût 70 euros. Le lieu reste à définir en fonction du nombre de personnes.