

STAGES YOGA PREMIER TRIMESTRE 24-25

QUAND?

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

COMMENT?

Ce sont 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 12 OCTOBRE: Détente globale, relâchement du haut du dos.

SAMEDI 16 NOVEMBRE: Travail postural en automne et les klesa.

SAMEDI 14 DÉCEMBRE: Les conditionnements qui nous limitent, libérer le corps des mémoires.