

"Yoga et Intériorité"

Dimanche 3 décembre de 9h30 à 12h30



Stage animé par Benoît Saillau

Hatha Yoga, Yoga Nidra, Do-In

Nous commencerons par un auto-massage énergétique, *Do-In*, puis poursuivrons par les respirations et postures de yoga, *Pranayama et Asanas*, et terminerons par la relaxation, *Yoga Nidra*.

Lieu : Centre d'animation Saint Marceau, 26 rue Coursimault, 45000 Orléans.

Participation 35€ (+ adhésion 15€)

Ce stage est accessible à tous.

Pour comprendre véritablement, il faut aussi comprendre avec le corps et les sensations et avec le cœur et le sentiment". Arnaud Desjardins.

Inscription auprès des enseignants ou par courrier :
18 rue des Beaumonts 45000 Orléans
yoga.creativite@orange.fr

www.yoga-creativite.fr

*L'association se réserve le droit d'annuler le stage en cas de nécessité.
Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement moins de dix jours avant l'activité.*

Nom :

E.mail :

@

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone portable :

Adresse complète :

S'inscrit au stage du dimanche 3 décembre 2023

Je remets le règlement à l'inscription.

Date et signature :