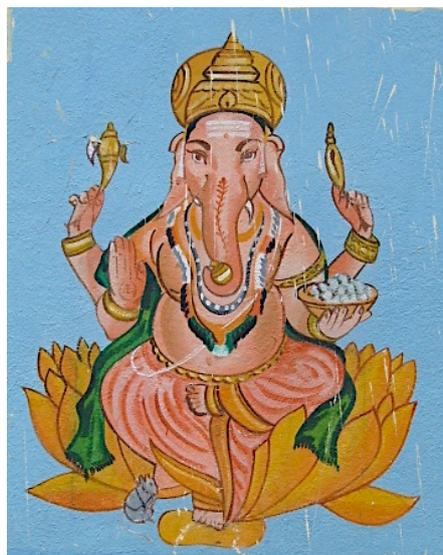




"Yoga et Intériorité"

Dimanche 4 juin 2023 de 9h30 à 12h30

Stage animé par Benoît Saillau



Hatha Yoga, Chant méditatif, Approche de la méditation

Cette matinée vous propose une approche de la méditation, à travers les respirations et postures de yoga, *Pranayama* et *Asanas*, ainsi que des chants méditatifs, accessibles à tous, et préparant le corps, le cœur et l'esprit à la méditation.

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

Participation 33€ (+ 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 :

Prénom :

E.mail :

@

Date de naissance :

Téléphone portable :

Adresse complète :

S'inscrit au stage du dimanche 4 juin 2023

Je remets le règlement à l'inscription.

Date et signature