

# YOGA et CREATiViTE

Association membre de la FYA, Fédération Yoga et Ayurveda

## "Yoga et Intériorité"

Dimanche 4 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 par atelier 30€, tarif réduit 20€ (+ adhésion 15€)

*Se laisser entrer plus en profondeur dans la pratique  
et s'imprégner de ses bienfaits transformateurs.*

*Ces stages sont accessibles à tous.*

Inscription auprès des enseignants ou par courrier :  
18 rue des Beaumonts 45000 Orléans  
[yoga.creativite@orange.fr](mailto:yoga.creativite@orange.fr)

[www.yoga-creativite.fr](http://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 décembre 2022

Je remets le règlement à l'inscription.

Date et signature :

# YOGA et CREATiViTE