

STAGE DE YOGA

Samedi 02/04/2022

14h à 17h

S'accorder du temps pour soi face à l'agitation de la vie quotidienne.
Se reconnecter à sa réalité intérieure à travers ses sensations et une présence attentive au corps, au souffle.
Une invitation à lâcher prise pour se défaire de pensées qui empêchent la tranquillité de l'esprit et vivre pleinement l'instant présent.

Stage découverte : ouvert à toutes personnes désireuses de découvrir différentes disciplines du yoga.

Asanas (postures), **Pranayama** (souffle), **Dharana** (concentration), **Yoga Nidra** (relaxation).

Lieu : Censeau Foyer Rural – Salle Mandarine.

Tarif : 35 euros par personne.

Merci d'apporter un tapis, une couverture, un coussin, huile de massage (aucun matériel ne sera fourni sur place).

Merci de s'inscrire au plus tard le 26 /03/2022

**Renseignements et inscriptions : Brigitte JORAND- 27, rue de Gerland
39300 Cize, Tél :0607986845**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Seuls les bulletins renvoyés avec l'acompte seront valides. Acompte remboursé si désistement 8 jours avant la date du stage. Nombre de places limitées).

Nom/Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Fais-le :

A :

Signature :

Je verse 16€ d'acompte pour mon inscription. Merci de libeller le chèque d'acompte au Centre de Yoga Intégral et de l'envoyer à l'adresse ci-dessus ou de le remettre au professeur