

Stage de Yoga Nature et Détente

(10 places maximum)



« Une expérience essentielle pour se retrouver »

Le dimanche 06 octobre 2019

à La Ferme de Noémie à Mercury (Savoie)



Avec Votre animatrice : Pascaline

Destiné aux adultes de tout âge, débutants ou intermédiaires

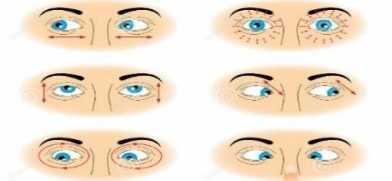
Association sportive - Loi de 1901 – Sport enfants et adultes
Yoga - Renforcement musculaire – Fitness — Méditation - Handigym.
Site : www.moveandfit.wordpress.com
Email : move.fit73@gmail.com - Tél : 06 51 46 67 83

Programme détaillé de la journée :

10h - Accueil des participants avec une tisane offerte en début de cours

10h30 – 11h45 - Cours de Hatha Yoga

Yoga des Yeux



Déjeuner complet à la ferme

13h30 – 15h15 - Balade digestive suivant le temps ou lecture méditative si mauvais temps... ou création de mandala et dessin du symbole AUM....

15h30 – 17h00 – Cours de Yoga avec relaxation

Méditation des Chakras

« Suivant le temps à l'extérieur avec vue sur les montagnes »

17h00 – 17h30 - Présentation des poteries de la ferme.

TARIF à la journée 45 €

Réservez par mail ou par téléphone.

Fiche d'inscription sur le site

Email : move.fit73@gmail.com