



## Incontournable « Vie Aime Yoga »

31 mai 2024. 19h30-21h30



Voilà maintenant dix ans, la ville de Saumur a vu naître avec intérêt et curiosité sa toute première école de Yoga : *Yoga Saumur Bliss Bercée*.

Dix ans plus tard, nous sommes très heureux d'organiser un évènement d'ampleur pour fêter cet anniversaire important, un anniversaire qui compte pour la vie de notre belle cité.

Notre souhait est de vous faire découvrir, si vous ne la connaissez pas encore, une activité passionnante, car une activité à la fois culturelle, spirituelle et sportive.

Cette rencontre sera animée par la fondatrice de l'école elle-même, Isabelle Bercée Di-Puglia, yogi(ni) dans l'âme et dans le cœur, artiste dans la veine, dont la qualité de l'enseignement, après plus de trente années passées à prendre soin des corps, n'est plus à démontrer.

*« L'expérience du yoga est une plongée au cœur de nous-mêmes, qui nous donne l'opportunité de réguler, d'apaiser et de fortifier notre corps, notre mental et nos émotions, mais aussi de clarifier nos objectifs de vie. La pratique régulière nous permet ainsi de retrouver une santé optimale et une paix intérieure durable. »*

*Le yoga nous invite à explorer notre essence spirituelle et les paysages complexes de notre psyché plutôt que les plaisirs illusoire de la matérialité. Il nous aide ainsi à faire rayonner notre vraie beauté intérieure. »* Isabelle Bercée Di-Puglia

### Au programme de cette rencontre :

- Présentation de l'école & Remerciement
  - **Lecture**  
*Vie Aime Yoga*
- **Initiation au yoga pranayama / Asana** (tous niveaux)
- **Méditation**  
*(Relaxation profonde Nada Nidra Dhyana Méditation)*

Retrouvez-nous le vendredi 31 mai 2024, à partir de 19h30 à  
Espace André-Lacaze (Salle du Thouet) Rue des Patrons, 49400 Saumur  
à partir de 15 ans – 100 places

Réservation obligatoire à : [marcusneron66@gmail.com](mailto:marcusneron66@gmail.com) 0624661779 date limite : 24 mai  
(Prendre son tapis de yoga, un plaid, 1 bouteille d'eau, tenue confortable -Evènement participatif