

Stage de Yoga & Méditation



**Mercury - Albertville
Savoie**

Stage de Yoga 2024

Stages de Yoga et méditation pour vous ressourcer dans une belle yourte.

Prenez soin de vous à travers plusieurs pratiques de Yoga comme le Hatha Yoga, le Vinyasa et le Yin Yoga le temps d'une demi journée, d'une journée ou plusieurs jours... Reconnectez vous avec la nature.

Méditez pour faire ressortir votre nature profonde... Et soyez vous....

**Stage en journée à Mercury (Savoie)
de 9h30 à 17h00 (repas compris).**

Dimanche 21 janvier

Yoga et méditation sur les chakras
Comment les équilibrer ?

Dimanche 4 février

Yoga et méditation - Etre soi - La loi de l'attraction

Dimanche 10 mars

Yoga et méditation - La nouvelle lune
Comment pratiquer avec les cycles de la lune

Dimanche 28 avril

Yoga et méditation - L'énergie du printemps - Détox le renouveau
Création d'un mandala de printemps

Dimanche 26 mai

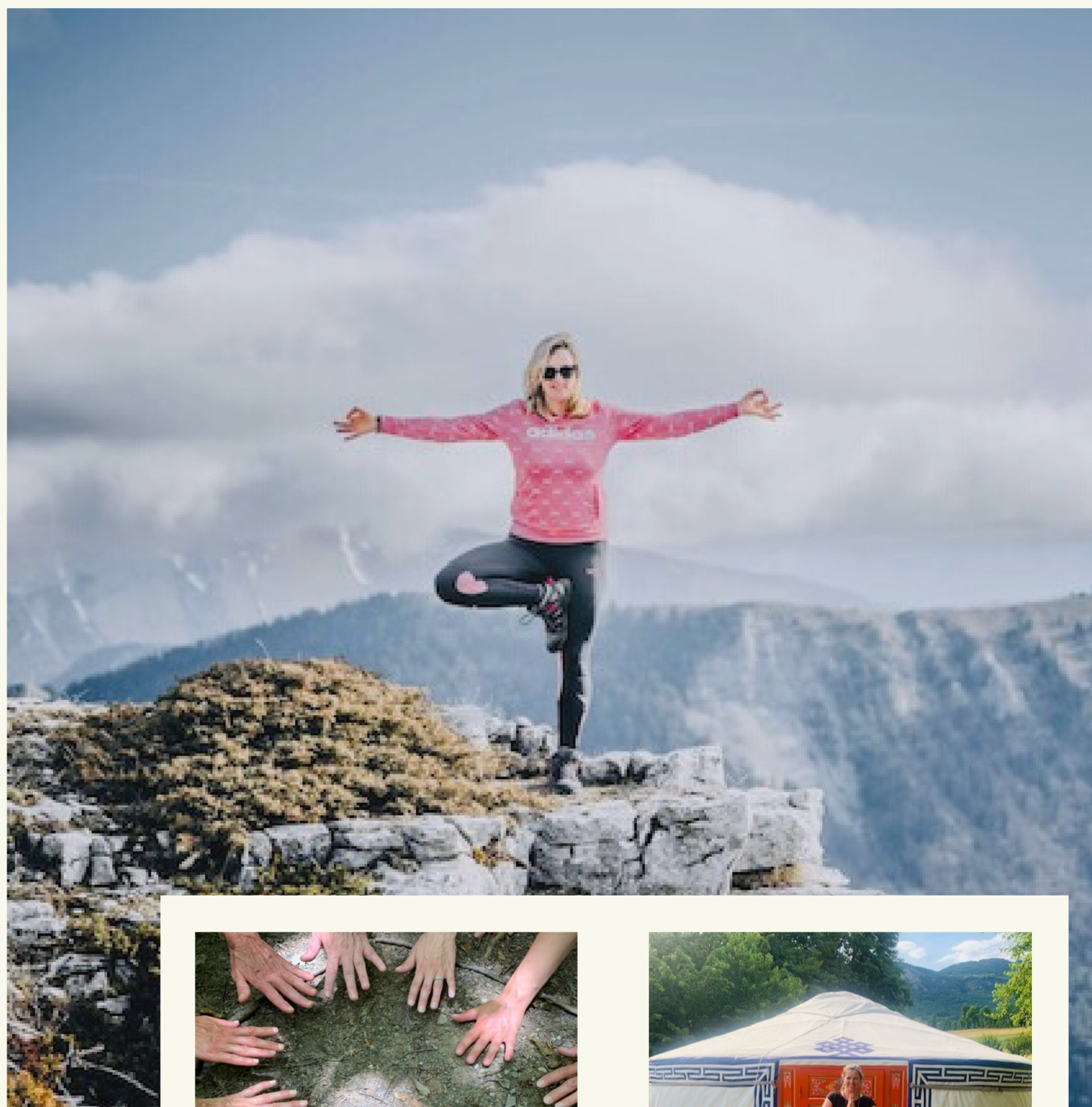
Yoga et méditation - Le lâcher prise

Dimanche 9 juin

Yoga et méditation avec l'ayurvéda

Dimanche 30 juin

Yoga et méditation - l'énergie - Chant de mantra avec Handpan



Avec Pascaline

Professeur de yoga et méditation certifiée

Hatha yoga, Vinyasa et yin yoga

move.fit73@gmail.com

Tél : 06 51 46 67 83

www.moveandfit.wordpress.com