

LES MATINS YOGA

JUILLET / AOÛT



LES MATINS YOGA C'EST QUOI?

Venez vivre l'expérience d'une immersion dans la pratique du yoga en pleine nature lors d'une matinée juste pour vous. Pour découvrir ou re-découvrir le yoga et la méditation, et vous connectez à vos sensations, un temps d'écoute et de lâcher-prise. Aucune attente, rien à atteindre juste être dans l'ici et maintenant.

Au programme :

- *Introduction
- *Eveil corporel
- *Exercice de respiration
- *Cours de yoga
- *Relaxation profonde
- *Méditation

Débutants bienvenus

Tarif : 40€/ personne

30€/personne si vous venez à 2

Quoi : Matinée yoga de 9h30 à 12h30

Quand : Mardi et Jeudi

(Réservation obligatoire)

Où : Moulin du Chaze Merle

149 impasse des Salles

07140 GRAVIERES

Inscription par téléphone / 06 60 05 37 55

Site internet :

www.yogasiromanimahalakshmi.com

www.moulinduchazemerle.com