

L'automne en Yoga

Le dimanche 9 novembre 2025, 10h-17h, à Laprade



... et je donnerais deux étés pour un seul automne.

Gustave Droz

L'atelier Yoga animé par Florence

- ❖ Le matin : un voyage autour de la thématique de l'automne guidé et rythmé par des enchaînements, des postures, des exercices de respiration et des lectures.
- ❖ Le soir : un temps de ressourcement bercé par le rythme poétique de l'automne.

La promenade automnale animée par Gauthier – 4km AR

Arpentez les chemins creux : ils vous mèneront au sein des forêts charentaises, secrètes et reposantes. À l'automne, elles se libèrent du poids de leurs feuilles et dévoilent bois, branches et écorces. Dans l'intimité de leurs ramures, malgré l'arrivée de l'hiver, la vie poursuit son chemin et le libraire naturaliste décrypte ses traces...

Programme et détail de la journée

- ❖ 9h30 : accueil à la salle des fêtes de Laprade en Charente (16390)
- ❖ 10h-12h : atelier yoga
- ❖ 12h-13h30 : pique-nique partagé
- ❖ 13h30-15h45 : promenade automnale
- ❖ 16h-17h : temps de remise en mouvement suivi d'un yoga nidra

Tarif pour la journée

- ❖ 60€

Contact

Florence Dekindt (Yoga) - 06.95.38.26.20 – flo.dekindt@gmail.com