

L'été en Yoga

Le dimanche 14 juin 2026, 10h-18h, à Nabinaud



Sensation

*Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.*

...

Arthur Rimbaud

L'atelier Yoga animé par Florence

- ❖ Le matin : un voyage autour de la thématique de l'été 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'été.

La promenade estivale animée par Gauthier – 4km AR

En juin, l'été nous enjoint ! À musarder au bord des ruisseaux. À arpenter le bocage. À fureter d'une prairie à l'autre. L'énergie végétale est à son comble et la faune n'est pas en reste : on bourdonne, on gazouille, on papillonne ! Aux côtés du libraire naturaliste, marchez, déchiffrez et ressentez la pleine vitalité de l'été qui entre en scène, vibrante et sauvage...

Programme et détail de la journée

- ❖ 9h45 : accueil à la salle des fêtes de Nabinaud en Charente (16390)
- ❖ 10h-12h : atelier yoga (2h)
- ❖ 12h-13h30 : pique-nique partagé (1h30)
- ❖ 13h45-16h45 : promenade estivale (3h)
- ❖ 17h-17h45 : temps de remise en mouvement suivi d'une relaxation (45 minutes)

Tarif pour la journée

- ❖ 60€

Contact

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