

Stage de Yoga

En JUILLET au village de Gouaux (65240)

Samedi 8, Dimanche 9, Lundi 10 , Mardi 11 ,Mercredi 12(matin)

Début du stage samedi 10h fin du stage mercredi 12h30

*En plus des pratiques de postures et de souffles (asanas et pranayama), ce stage a pour but d'approfondir et de découvrir les pratiques de concentration et de méditation (pratyara, dharana,dhyana)
Apport théorique sur ces pratiques (yogas sutras, Hatha Yoga pradiipika)*

Horaires des pratiques : 9h30 à 12h30 et 15h à 19h (DO IN et Pratique de méditation guidée le matin de de 7h30 à 8h30)

Hébergement sur place possible en gestion libre (15€ par nuit)

Tarif : 250€ pour l'ensemble du stage

Inscription avec un versement de 50€ d'arrhes à l'ordre de Anne Bachy 33 rue des trois fontaines 65240 Gouaux-

Merci de vous inscrire dès le mois de Mai .

Pour tous renseignements n'hésitez pas à me joindre au 06 68 86 11 15

e-mail:annelucie53@gmail.com

adresse postale:33 rue des trois fontaines 65240 Gouaux