

YOGA à Suilly-la-Tour

STAGE D'ÉTÉ

Du Lundi 15 au Vendredi 19 Août 2022



Les 5 groupes de postures et les 5 éléments

De 7h30 à 10h30

Durant ces 5 jours nous expérimenterons les 5 groupes de postures en relation aux 5 éléments

Debouts / Terre
Allongées sur le dos / Eau
Inversées / Feu
Allongées sur le ventre / Air
Assises / Espace

7h30-10h Pratique posturale
10h-10h30 Prânâyâma (Techniques de respiration) / Méditation

Lieu : 2 Impasse du couvent – 58150 Suilly-la-Tour (10km de Pouilly-sur-Loire)

Contact à Suilly : Carole Croset au 06 07 62 06 50

Tarif stage : 105 € (21€/matinée)

Place limitée à 15 personnes - Tous Niveaux 

Professeure : isabelle Croset

Psycho-praticienne / Psychothérapie

Professeure de yoga et Formatrice IFY (Institut Français de Yoga)



 Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

Contact : 06-08-89-47-20 / www.athayoga.fr

Inscriptions ouvertes

