

YOGA

STAGE D'ÉTÉ

Du Lundi 25 au Vendredi 29 **Juillet** 2022



Les 5 groupes de postures et les 5 éléments

De 7h30 à 12h

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

7h30-10h30 Pratique posturale

10h30-11h Pause

11h-12h Prânâyâma (techniques de respiration) / Méditation

Lieu : 520 chemin de Garaikoborda - 64250 Souraïde (proche du lac de Saint Pée)

Tarifs : 175 € Adhérents IFY/ 200 euros Non-adhérents

Place limitée à 14 personnes - Tous niveaux

isabelle Croset

Psycho-praticienne / Psychothérapie



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



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

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

Inscriptions ouvertes

