

Proposition d'une journée « Autour du YOGA » 9h30 – 16h00 ALENYA

RDV Dimanche 24 Novembre ou / et dimanche 15 décembre 2013,
dans une magnifique salle avec parquet / LOFT à Alenya.

Couleurs du programme :



- 9h30 : Accueil – présentation
- 10h-10h30 KRIYA (signifie méthode de purification, de nettoyage)
- 10h30 - 11h30 : HATHA YOGA avec un thème
ex : ' le dos et l'équilibre"
pause
- 11h45 - 12h30 : " les couleurs du corps" relaxation concentrative sur les chakras.

pause déjeuner / tiré du sac / partage des expériences vécues
- 14h00 - 15h30 : « silence et crayons » atelier MANDALA
Juste le souffle et la créativité instinctive
- 15h30 - 16h00 temps de Partage final



PROJET PROCHAIN : Atelier de l'après midi « Yoga du SON »

*Aucune compétence n'est attendue, il n'y pas d'objectif de chant, juste des expires sonores.
Travail vibratoire donc énergétique et relaxant.*

Animatrice Isabelle Hauguel 06 14 96 29 21 www.etreanaturel.canalblog.com

Tarif adhérents : 20 € par personne + la location de la salle 50€, partagée entre tous. Réservation de la salle à partir de 6 personnes minimum

12 personnes maximum, il serait possible que vous communiquiez cette proposition à votre réseau :
tarif des personnes extérieures : 40 €/ journée salle comprise.

Conditions : **Avoir petit déjeuner léger !** Tous niveaux

- apporter son propre tapis de sol, coussin et vos accessoires habituels, bouteille d'eau

Bien à vous, Isabelle 06 14 96 29 21