

# journée « Autour du YOGA » samedi 15 JUIN 13 - Ferme de la BOUZIGUE

*Vivre et  
ressentir cet  
espace de  
silence,  
d'ouverture,  
d'écoute  
intérieure  
en pleine  
conscience...*



9h30 : rencontre du groupe / présentation  
10h00 - 11h30 : HATHA YOGA « le dos & l'équilibre »  
pause thé  
12h00 - 12h40 : "les couleurs du corps"  
relaxation concentrative sur les chakras  
pause déjeuner / tiré du sac  
14h30 - 15h15 : Juste le souffle  
15h30 - 16h30 : Atelier « Yoga et SONS »  
accompagné d'un support sonore CD  
16h30 - 16h55 : « silence et crayons »  
17h00 - 18h00 : Partage final



## Conditions

### Tarif :

40 euros pour les adhérents de la Bouzigue  
50 euros pour les extérieurs.

### Réservation: 12 places

ACCESSIBLE à Tous niveaux

Arrhes: 20€ chèque à transmettre à la Bouzigue.

Apporter: 1 plaid + sa couverture pour le sol (ou tapis de sol) +1 petit coussin ferme.

Manger léger au petit déjeuner.

Association « ETRE AU NATUREL »

SIRET: 478439 052 00018 APE : 913 E

Animatrice: Isabelle HAUGUEL 06 14 96 29 21