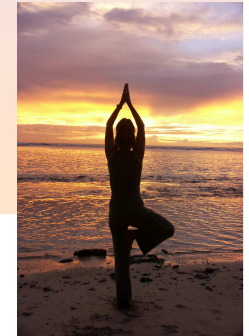


journée « Autour du YOGA » samedi 15 JUIN 13 - Ferme de la BOUZIGUE

*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