

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

RDV le Samedi 23 Novembre ou / et samedi 14 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 - 16h30 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](http://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