

Yoga de Bourgneuf

Pendant la 1^e semaine des vacances de Février que faire... du ski !? De la randonnée ?! ...ou être en Yoga?

et plus spécialement venir écouter Adriane qui expliquera le symbolisme des "Asanas" avec une pratique commentée pour découvrir ce qu'elles révèlent en nous .



Le Mercredi 21 Février 2024

à Chamousset

Atelier pour tous de 17 HEURES À 19 HEURES

Salle la Chamoussarde , face à la Mairie.

Les Yogis ont beaucoup observé les mondes qui les entouraient et qui vivaient avec eux . Les postures sont le reflet , de l'observation du monde, animal, végétal, minéral et de la distribution des énergies qui régissent l'Homme et l'Univers .

“ Le symbolisme est la source même des postures de Yoga.” (Shri Mahesh)

Pour lutter contre le stress , peut-être devriez-vous pratiquer le yoga ?

1

LES POSTURES
en sanskrit

ASANAS

2

LE SOUFFLE
OU

PRANA

3

Respiration
Concentration
Fixation du
mental



Adriane Rui

diplômée de la
FFHY en Hatha
Yoga et Yoga
Nidra



06 89 33 33 84
ou auprès de la
Professeure

Tarif 2024

10€ adhérents

15 € non
adhérents et
invités

Ouvert à tout
public .

Renseignements:

06 89 33 33 84

On peut venir
aussi sans s'inscrire

