

Yoqa de Bourgneuf

les Vacances de Printemps arrivent !

Un atelier « Le symbolisme des *Mudras* »
vous permettrait de comprendre et
d'appliquer la gestuelle Yogique de nos
enseignantes .

Le Mercredi 24 avril à Chamousset

Atelier pour tous âges de 17 HEURES À 19 HEURES

Salle la Chamoussarde , face à la Mairie.

Durant cet atelier, Nicole propose d'aller à la découverte de ces sceaux et de vous guider dans une pratique posturale commentée par les explications et les éclairages sur les *mudra*.

Ces gestes que nous effectuons ne sont pas anodins, les comprendre dans leurs dimensions énergétique et symbolique permet d'intensifier notre pratique du Yoga .

Une mudra
est un geste
réalisé par les doigts
...

et les mains ,
parfois
le corps entier

Etre à l'écoute de
son corps ,
Découvrir ses
possibilités

Nicole

Piave

diplômée
de

Hatha YOGA



06 86 08 12 5 59

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

