



Journée Yoga

Je vous propose une journée yoga **le samedi 6 juillet 2019** dans un très joli lieu sur la commune de Villedieu dans une ancienne chapelle réaménagée.

Le matin (de 9h 30 à 11h30) pratique de hatha yoga pour réveiller et dynamiser le corps en douceur avec au programme pratiques posturales, techniques respiratoires , temps de relaxation et méditation.

Une pause déjeuner végétale et cru de préférence (chacun prévoit son repas).

L'après -midi (de 13h à 15h) sera consacrée à la pratique du yin yoga, une pratique lente et méditative.

Cette journée est une invitation à un moment de pause au cœur de l'été où l'introspection se fait plus rare...

Tarifs : 45€ la journée

Acompte 15€ à l'inscription



10 personnes max – Sur place tapis et coussin

Inscriptions et renseignements

Nadège Bressy

06 83 28 80 20

info@nadege-bressy.com

www.nadege-bressy.com

