

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR DELPHINE

LE BASSIN, LES KOSHAS (ENVELOPPES CORPORELLES)

Le dimanche 13 mars 2022 de 9h à 12h30

Centre Loisirs Joffre, 98, avenue du Maréchal Joffre
94 170 Le Perreux

Au programme :

Une séance dédiée au bassin : zone de tensions musculaires et souvent de petits dérèglements internes. La première partie de la séance consistera en un travail postural pour délier les hanches et le bas du dos et par extension, une atteinte des viscères et autres fascias. Ce travail sera suivi d'une partie plus théorique, avec une approche de la notion des Koshas : les enveloppes qui entourent notre corps physique. Puis une relaxation profonde permettra au corps d'intégrer le travail accompli et à l'esprit de visualiser ses Koshas.

Inscription indispensable avant le 7 mars.

Prévoir une tenue confortable et chaude. Apporter un tapis, une couverture et un coussin.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 40€

Non adhérent : + 5€ par stage ou 10€ pour l'année.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

DELPHINE : 06 83 84 00 25

Prochains stages à l'Espace Joffre

Dimanche 22 mai 2022 Qi Gong

Dimanche 26 juin 2022 Qi Gong

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr