

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR DELPHINE

YAMA ET NIYAMA

Le dimanche 27 novembre 2022 de 9h à 12h30

Centre Loisirs Clémenceau, 34 avenue Georges Clemenceau
94170 Le Perreux sur Marne

Au programme :

Ce stage est axé autour des 2 premiers membres du Yoga: Yama et Niyama :
les Yama sont les règles sociales ou comment se comporter avec les autres et
les Niyama définissent le comportement vis-à-vis de soi et de son corps.

Cet atelier présente donc un aspect philosophique du yoga que l'on aborde
rarement en cours.

Pour le travail postural, en ce milieu d'automne, Delphine vous invitera à
redescendre votre énergie vers le bassin et le bas ventre pour se préparer au
mieux à l'hiver qui arrive.

Inscription obligatoire avant le 22 novembre 2022.

Nombre de places limité.

Prévoir une couverture et une tenue confortable.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 € par session

Non adhérent : +5 € valables pour la session ou +10 € valables pour l'année.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

DELPHINE : 06 83 84 00 25

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr