

STAGE DE YOGA

Du lundi 2 mars au vendredi 6 mars 2020

Les 5 Niyama(s) /ou les 5 Auto-disciplines personnelles



De 7h à 12h

Lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi

7h - 9h Pratique posturale

9h - 9h45 Petit déjeuner

9h45 - 11h15 Questions et Réflexions sur les niyama(s)

11h15 - 12h Prânâyâma

Lieu : 520 chemin de Garaikoborda - 64250 Souraïde (proche du lac de Saint Pée)

Tarifs stage complet : 160 € Adhérents IFY/ 200 euros Non-adhérents

Stage « à la carte » contacter isabelle

Isabelle Croset – Professeur et formatrice de l'institut français de yoga IFY

06 08 89 47 20 - www.athayoga.fr

