

STAGE DE YOGA

Du lundi 26 au Jeudi 29 octobre 2020

Les 4 Bhâvanâ(s)

Aphorisme 1.33 du Yoga-sûtra

Les 4 attitudes dans la vie quotidienne sources de plénitude et de paix



De 7h à 12h

Lundi-mardi-mercredi-jeudi

7h - 9h Pratique posturale

9h - 9h45 Petit déjeuner

9h45 - 11h30 Questions et Réflexions sur les 4 Bhâvana(s)
Pourquoi et comment développer les 4 bhâvanâ(s) dans notre vie quotidienne

11h30 - 12h Prânâyâma / Méditation

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

Tarifs stage complet : 160 € Adhérents IFY/ 180 euros Non-adhérents
Stage « à la carte » contacter *isabelle*

isabelle Croset  

Psycho-praticienne / Psychothérapie



Professeur de yoga et Formatrice IFU (Institut Français de Yoga)



06-08-89-47-20 / www.athayoga.fr