

Atelier de Yoga - Ouvert à tous



**Salle des Fêtes de Corronsac
Samedi 20 avril 2019**

**9h30 - 11h 9€
Adultes et Ado tous niveaux**

**11h30 - 12h15 7€
Enfant 7-12 ans**

Le Hatha-Yoga est un Yoga traditionnel accessible à tous, débutants et pratiquants.

En famille, entre amis, dopez votre immunité, votre concentration, augmentez votre puissance et réactivité, votre souplesse physique et mentale... en toute sécurité »

Le stage s'enchaîne au rythme suivant : éveil spirituel par l'enchaînement des postures - les Asanas - la discipline du souffle - Pranayama - la concentration et la méditation - Dharana - dans un état d'esprit humble et accueillant.

Les enfants découvrent un yoga ludique.

*« Etre zen, par essence, c'est l'art de savoir lire en soi-même »
du Maître Bouddhiste zen Daisetz Teitaro Suzuki*

Inscrivez-vous - Gabrielle Ladevant - 06 21 55 01 06 -
yoga-together.com
gabrielleladevant@orange.fr