

Journée yoga aux écuries

Conscience du corps pour ressentir l'émotion de l'instant présent

samedi 31 août - 9h00

Association Equilibre 40 Sanguinet

PROGRAMME

- 8h45 accueil
- Pratique posturale (accessible aux débutants)
- Installation de la respiration du dos
- *Pause baignade au lac et repas (léger)*
- Yoga Nidra
(Relaxation profonde, états modifiés de conscience)
- Pranayama (respiration)
- Approche sensorielle des chevaux
- Débriefing



- Tarif : 70€
- Pensez au covoiturage
- Soyez à l'heure
- Portez :
Tapis de yoga/ briques, sangles, couverture
(si vous avez sinon matériel fourni)
Repas de midi léger
Maillot de bain / serviette
Vêtements de rechange (après le bain)

Les intervenants :

Jean-Charles Barthès

professeur de yoga depuis 29 ans / yoga selon B.K.S. Iyengar

Brigitte Gentil

Gérante indépendante, à Association équilibre 40, psychosynthèse, développement personnel par le cheval