**Samedi 25 Novembre 2017**

De 14h à 17h

**Stage de Yoga : Les Flexions Avant**

Les flexions avant sont des postures apaisantes et intériorisantes.

Afin de ressentir tous les bienfaits de ces postures, il faut accepter de lâcher toute la partie arrière du corps et notamment le dos qui est une zone vulnérable.

Lors de ce stage, nous nous servirons de la respiration et de la philosophie indienne (les Yamas) avec des notions comme l’humilité, le respect du corps et la modération pour nous aider à progresser dans notre pratique et laisser s’exprimer la grâce de l’inclinaison avant !!

Le stage se terminera par une relaxation et un petit temps de méditation.

Tarif : 20 euros

Pensez à vous pré inscrire, le nombre de participants étant limité.

Nathalie Charton : 06 85 43 01 80

[Nathalie.charton3@orange.fr](mailto:Nathalie.charton3@orange.fr)

Namasté