STAGE YOGA
DU LUNDI 20 JUILLET AU VENDREDI AU VENDREDI 24 JUILLET 2020

Akasha est un terme sanskrit qui signifie l'espace. Il s'inscrit dans la théorie des 5 éléments aux côtés de la terre, l'eau, le feu et l'air.

Je vous propose toutes sortes de pratiques pour explorer cet espace, qu'il soit intérieur ou qu'il soit celui qui nous porte.

Nous cheminerons à travers les outils traditionnels du Yoga : postures, respiration, méditation, sons.

Le stage de Yoga est ouvert à tous quelque soit votre niveau de pratique. S'immerger le temps d'un stage permet de savourer d'une manière différente les techniques abordées.

C'est un temps privilégié pour goûter au Yoga mais c'est aussi un temps pour soi, un temps de pause et de partage.

Lieu : Au gymnase de Calmont :

2 formules :

- **1 cours par jour sur 5 jours**, soit 5 cours : **65 euros**
- **2 cours par jour sur 5 jours**, soit 10 cours : **95 euros**

Horaires : le matin : **9h30 -11h** (sauf vendredi : 10H30- 12H) soir : **19h30-20h30**

Suivant le protocole en vigueur, je ne pourrai prendre, pour l'instant, que 9 personnes pour le cours du matin et 9 pour le cours du soir. Pensez donc à vous pré inscrire auprès de moi : nathalie.charton3@orange.fr ou 06 85 43 01 80 . Si le protocole s'assouplit, les personnes sur liste d'attente pourront intégrer le stage.
A très bientôt

Nathalie CHARTON