

journée internationale du yoga

À l'occasion de cette journée dédiée au bien-être et au partage, plusieurs professeurs de yoga aux pratiques et sensibilités différentes se réunissent pour proposer des séances accessibles à tous.

Hatha Yoga, Raja yoga, jivamukti yoga, yoga sur chaise,

Méditation & relaxation

Respiration / pranayama, mantras et bains sonores

Découverte et initiation à la sophrologie et yoga du rire

Une belle opportunité de découvrir diverses pratiques dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Apporter tapis de gym, bouteille d'eau, repas du midi sorti du sac, vêtements amples. Ouvert aux débutants comme aux pratiquants confirmés. dimanche 21 juin de 10h à 16h30

Adresse : salle multi activités

Route de gueugnon, 71130 NEUVY-GRANDCHAMP

Mobile : 06 62 47 99 01

Email : neuvyoga@aol.com