



STAGE DE YOGA

Samedi 28 janvier 2023

De 9h à midi

Animé par Alexandra Artaux-Deloche

Son thème sera: "Les mantras"

Une matinée de pratique de yoga associée
à la découverte et l'exploration du chant de mantras .

L'usage des mantras dans la pratique du yoga vient en démultiplier les effets et permet entre autres de libérer la respiration, gagner en confiance et ressentir joie et sérénité.

(aucune compétence requise en chant, il est tout a fait possible de chuchoter ou chanter intérieurement)

Tarif :

15 € pour les adhérents

25 € pour les non-adhérents

Règlement par chèque uniquement

Merci pour votre compréhension

Inscription auprès de l'enseignante

au 06 60 83 57 05

ou yoga.gresy@gmail.com

Attention : nombre de places limitées

Matériel : Tenue de yoga habituelle, un tapis de yoga, un coussin, une couverture, de quoi prendre des notes et une tasse.

Salle d'Evolution du Centre Omnisports de Grésy-sur-Aix
(accès par le côté est, sous le parking de la salle polyvalente)

www.gresy-sur-aix.fr/associations/ananda-yoga