

Stage de Yoga, du 22 au 26 avril 2019



Les thèmes proposés:

- Lundi : Posture Juste et Yoga
- Mardi : les huit membres du Yoga
- Mercredi : Confiance en Soi et Yoga
- Jeudi : Les Chakras et le Yoga
- Vendredi : Les 5 matrices et les outils du Yoga

Programme :

9H30 - 10H30 : Chant et Pratique Posturale

10H30 – 12H00 : Philosophie du Yoga sur le thème du jour,

12H00 – 12H30 : Pranayama (respiration) et Méditation.

Tarifs :

Adhérents, 175€ le stage ou 35€ la matinée et Non adhérents 200€ ou 40€ la matinée.

Informations et Inscriptions auprès de Sandra au 06 34 37 05 95

Ou sur www.thai-yoga-massage.fr

OM Studio, 4 passage Mazagran à BIARRITZ

