

Stage de Yoga

21 & 22 mars 2015



« YAMA & NIYAMA »

Le mot yoga signifie : "se relier " :
Il s'agit, à travers notre corps et notre souffle
d'établir un lien avec ce que nous sommes
au plus profond de nous-même mais aussi
avec le monde qui nous entoure...
'S'ouvrir à soi pour mieux s'ouvrir au monde'.

animé par

Chantal VIDAL

Enseignante de Yoga depuis 1996 - *Formatrice de professeurs de yoga
au sein de l'école ETY Viniyoga de Claude Maréchal.
(Lignée Sri Krishnamacharia, Enseignement TKV Desikachar)*

Renseignements :

Tél. 03 81 81 26 64 ou 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Détail programme Blog : www.franchecomteyoga.com.com