

UNE JOURNÉE ATELIER YOGA samedi 29 mars 2025



accueil : dès 9h30

lieu : salle polyvalente du ROUGET/PERS

tarifs :

. adhérent RSSC : 15€ la journée, 10€ la ½ journée

. non-adhérent : 17 € la journée, 11 € la ½ journée

*les non adhérents s'assureront de la validé de leur assurance
responsabilité civile.*

règlement : exclusivement en chèque à l'ordre de :

RETRAITE SPORTIVE SUD CANTAL

inscriptions et renseignements auprès de Flore : 06 89 07 36 33

REJOIGNEZ-NOUS pour une journée d'Atelier Yoga pour l'Harmonie du Corps et de l'Esprit,

une expérience enrichissante de quatre heures qui vous permettra de vous reconnecter profondément à votre corps et votre esprit.

- **Matinée :** 10h00 - 12h00

. *Une pratique posturale guidée, explorant l'union du corps et de l'esprit à travers des postures qui renforcent, étirent et équilibrent.*

. *Kryas, technique de nettoyage pour purifier votre énergie.*

. *Séance apaisante de Yoga Nidra, une relaxation profonde qui favorisera la guérison naturelle de votre corps.*

Pause déjeuner : Un moment de convivialité autour d'un déjeuner léger et végétarien, partagé dans la nature (panier sorti pour l'occasion).

- **Après-midi :** 14h00 - 16h00

. *Une pratique douce et restauratrice pour apaiser votre corps et votre esprit.*

. *Initiation au Pranayama, l'art de la respiration consciente, pour purifier le corps et calmer l'esprit.*

. *Voyage sonore : une expérience méditative avec des instruments vibrants qui rétabliront l'harmonie en vous.*

Cette journée est une occasion unique de libérer le stress, renforcer votre corps et apaiser votre esprit dans un environnement calme et bienveillant.

Je serai ravi de partager cette expérience avec vous et de vous guider tout au long de cette journée transformative.

Namaste, Patrice Bonal

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter son site yogavie.fr.