

# 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](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

Détail programme Blog : [www.franchecomteyoga.com.com](http://www.franchecomteyoga.com.com)