



LE YOGA DE FANNY

*Samedi 24 février,
de 9h20 à 12h30.
à la salle de Capeyron à Mérignac.*

méditation guidée

Ce sera l'occasion de démarrer l'année en expérimentant le Calme Mental, la Paix Intérieure grâce à des techniques de souffle et des visualisations positives. 😊

La Méditation :

Il s'agit d'une pratique visant à apporter la paix intérieure, un apaisement de l'esprit et une relaxation du corps.

La matinée se divisera en 2 temps :

9h20 à 10h20 : Yoga pour un réveil musculaire qui facilitera la méditation;

10h30 à 12h15 : Méditation sous forme de 3 sessions de 20 minutes avec explication techniques du souffle et quelques exercices; d'assouplissement.

12h15 à 12h30 : Partage d'un boisson énergétique et quelques conseils pour pratiquer chez vous.

Participation

20 euros pour la méditation, boisson énergétique comprise.

5 euros pour la séance de Yoga complémentaire.

**Possibilité de participer uniquement à la méditation. La séance de Yoga ne pourra pas être pratiquée sans la méditation.*

Réservez vite auprès de Myriam ou de Fanny.

Merci de partager l'information pour permettre au plus grand nombre de connaître les bénéfices de cette pratique.

Le stage sera maintenu sous réserve d'un minimum de 5 participants.

NOM PRENOM TELEPHONE	STAGE HATHA YOGA			
	YOGA	MEDITATION 25€	MEDITATION 20€	REGLEMENT