

# INTENSIF DE YOGA

## Retraite dans son quotidien

*une semaine, tous les matins*

du 12 au 16 juin

7h15 - 8h15

Tarif : 50€

Cette pratique est pour des personnes qui pratiquent le yoga de façon régulière, sera adaptée aux besoins de chacun(e), et elle est complémentaire à votre pratique hebdomadaire.

- Goûter ou construire une pratique quotidienne
- Développer sa pratique personnelle
- Construire ou renforcer sa discipline
- Commencer sa journée en revenant à l'essentiel
- Changer son quotidien

Maia Orsi

07.68.25.73.77

maiaorsi@gmail.com

Centre Lédonien de Yoga

39 rue du commerce

Lons le Saunier