

1^{ère} matinée de yoga 2020

L' ACCEPTATION

Samedi 14 Mars de 9h à 12h

La pratique de Yoga nous donne des outils pour calmer l'esprit et le mental. Graduellement nous apprenons à mieux nous observer et nous comprendre. Dans ce matinée nous rechercherons un espace en nous-mêmes où nous pouvons observer et accepter les choses telles qu'elles sont, un espace sans jugement, silencieux et intemporel.

Lieu: Centre Lédonien de Yoga

39 rue du commerce, Lons le Saunier

Tarif: 25€ (3€ adhésion pour les non adhérents)

Informations et inscriptions:

Maia Orsi

maiaorsi@gmail.com

07.68.25.73.77

