

2^{ème} matinée de yoga du cycle 2018-2019

STABILITÉ ET VITALITÉ

Samedi 9 Mars de 9h à 12h

À travers la pratique postural d' *asana* le Yoga nous apprendre à trouver dans le corps physique et mental un soutien de base stable, calme et confortable. À partir de cette base, la pratique de *Pranayama* se construit pour permettre pas seulement la extension et expansion de la respiration mais aussi du *prana* : l'énergie vital et la conscience.

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

maiaod@gmail.com 07.68.25.73.77

