



Yoga

Stage

SAMEDI 2 DÉC. 2023

9H30 - 17H30

(Re) découvrir le souffle

Sophie Chaulaic

membre de l'Institut Français de Yoga

Au programme :

- pratiques (postures et assises méditatives)
- exercices autour du souffle et des pranayamas
- le souffle dans la philosophie du yoga (yoga sutra)
- marche et chant

75 euros (repas du midi compris)

ESPACE L'APARTÉ

144 Rte de Carcassonne, 81540 Sorèze

contact : schaulaic@gmail.com