



Stage de Yoga

Animé par Olivier CASTOR

Formateur et professeur de l'IFY



**Application du yoga
dans son quotidien**

Samedi 18 novembre 2023

Centre de Yoga Castor
à Draguignan

*L'enfant qui participe à une activité qui le passionne
se discipline automatiquement.
(Célestin Freinet)*

Programme

La pratique du yoga procure de nombreux effets sur notre état d'Être sur le tapis, mais aussi dans notre quotidien.

Cette journée amène à s'observer et s'interroger au travers de pratiques, de temps d'échanges autour d'un enseignement théorique et d'ateliers, sur **la manière de mettre en application le yoga dans sa vie quotidienne.**

Horaires et lieu

De **9h00 à 17h30** (accueil à partir de 8h45)

Au Centre de Yoga Castor

27, passage de l'industrie à Draguignan

Inscriptions et tarifs

Limité à 15 personnes (inscriptions par e-mails)

40€ pour les adhérents de Samyoga ou IFY

50€ pour les non adhérents

Renseignements et contact

Olivier CASTOR

Tél: 06 13 54 06 97

olivier@centreyogacastor.fr