

Stages de yoga

Isabelle et Sylvie vous proposent
3 matinées de stage de yoga avec
une progression

« **Du Kriya yoga vers l'Ashtanga yoga** »
au Centre Yoga Castor
à Draguignan, 27 Passage de l'Industrie
les samedis de 9h00 à 13h avec
un accueil à partir de 8h45



Samedi 02 décembre 2023

La voie du yoga de l'action ou Kriya Yoga

Samedi 27 janvier 2024

Etablir une meilleure communication avec
son entourage et soi-même

Samedi 23 mars 2024

Cheminer vers la méditation

La matinée sera rythmée par des pratiques de yoga, de chant
et des temps d'échanges en s'appuyant sur "Le Yoga-Sūtra de
Patañjali", texte fondateur du yoga.

Ces matinées seront animées par Isabelle BOUCHERON et
Sylvie VILOTTA, professeurs de yoga et yoga thérapeutes

Participation : 35€ pour les adhérents de Samyoga (ou IFY) et
40 € pour les non-adhérents

Renseignements :

Isabelle Boucheron

Tél : 06.68.25.15.66

isabelle.boucheron83@gmail.com