



*Venez découvrir 3 facettes du Yoga lors de 3 séances « test »
à Vassieux !
(salle des mariages - capacité : 10 pers.)*

- Mercredi 28 Novembre 2018 - 18h ♦ Hatha Yoga (1h15) 12 €
Une séance de yoga complète, combinant les postures (āsana), les techniques respiratoires (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna), pour un cheminement progressif du corps à l'esprit.



- Vendredi 07 décembre 2018 - 18h ♦ Yoga Nidra (45 min.) 10 €
Le sommeil yogique ou le sommeil conscient.
Induit un état de relaxation profonde, améliorant la qualité du sommeil et procurant une détente physique et mentale.



- Samedi 15 décembre 2018 - 17h ♦ Nada Yoga (30 min.) 10 €
Le yoga du son ou bain sonore.
Les sonorités apaisantes des bols tibétains pour revenir à l'essentiel, à l'harmonie entre le corps et l'esprit.



*« Le yoga est une science ancienne qui induit la santé physique, la paix de l'esprit,
la joie du cœur et la libération de l'âme »*

Contact (Marjorie) :

06 25 36 55 60 / Facebook : Yoga Mandir Vercors