



Dimanche 5 avril 2020 – 9h à 12h
La pratique du yoga selon Patanjali : le Kriyâ Yoga

En occident la pratique du yoga est la plupart du temps réduite à la pratique posturale, les « âsanâs », par manque de connaissance de l'enseignement classique. C'est comme si l'arbre du yoga avait été coupé de ses racines...

Cet atelier mettra en lumière les quatre aspects primordiaux de la pratique du yoga selon Tirumûlar et Patanjali, deux grands sages des temps anciens, au moyen de pratiques et d'un enseignement théorique simple. Êtes-vous prêt à transformer votre pratique de yoga en Kriyâ Yoga ?

Venez à jeun si possible, ou avec un très léger petit déjeuner. Apportez un fruit ou des fruits secs, et une boisson chaude que nous partagerons ensemble. Prévoyez un carnet de notes.
Cet atelier est ouvert et adapté à tous, pas de « niveau » requis.

Adresse : salle de danse Morvan complexe sportif Philippe Touzot Saint Mars du Désert

Inscription à donner à Agnès ou à envoyer avant le 1er avril 2020 : Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes

Nom et prénom :

Courriel (obligatoire – écrire lisiblement)

Tél :

S'inscrit à l'atelier du 5 avril 2020.

Et joint le règlement de :

- 35 € non adhérent Les Ateliers du Bien Etre
- 20 € adhérent Les Ateliers du Bien Etre

Merci de joindre votre chèque à la réservation : **valide l'inscription.**

Les chèques seront encaissés une semaine avant l'atelier (ordre Les Ateliers du Bien-Etre)