



Les Ateliers du Bien Etre

www.lesateliersdubienetre.net : articles, vidéos et agendas des stages

06.84.93.46.64

nantes@lesateliersdubienetre@gmail.com



Dimanche 9 février 2020 – 9h à 12h

Yoga et Nîdra : les « trois » corps

Lors de cet atelier, vous expérimenterez des postures de yoga et des techniques respiratoires favorisant un état de détente naturelle avant de vivre un Yoga-nidrâ sur les "trois Corps".

Pour le Yoga, le corps physique est placé au milieu d'autres corps (ou enveloppes). Si ces enveloppes ne sont pas harmonisées les unes par rapport aux autres, le corps physique ne le sera pas non plus. Cette harmonisation ne peut se "faire" avec le mental ordinaire, elle advient...grâce à la pratique yogique.

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 5 février 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 9 février 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)