

# Stage HATHA - YOGA



Bonjour à vous

En cette période de confinement, découvrez ou redécouvrez 10 postures pour ritualiser une progression de relaxation en profondeur en vous;

Exercez-vous à l'Equilibre basique de la verticalité humaine et de la respiration en conscience, si puissante.

Enfin, laissez-vous envahir par une méditation de détente et de lâcher-prise pour reprendre ensuite le contrôle.

Un temps d'échanges : questions/réponses bouclera notre stage de 2h via Skype, application à télécharger et tester avant le stage.

Adresse skype : Gabrielle Ladevant/Yoga-together logo ;

billetterie <https://www.eventbrite.fr/e/102249769814>

tel 0621550106

<http://www.yoga-together.com/events/hatha-yoga-autour-de-10-postures-anti-stress/>

Gabrielle Ladevant 06 21 55 01 06

yoga-together.com

un Yoga pour Tous !