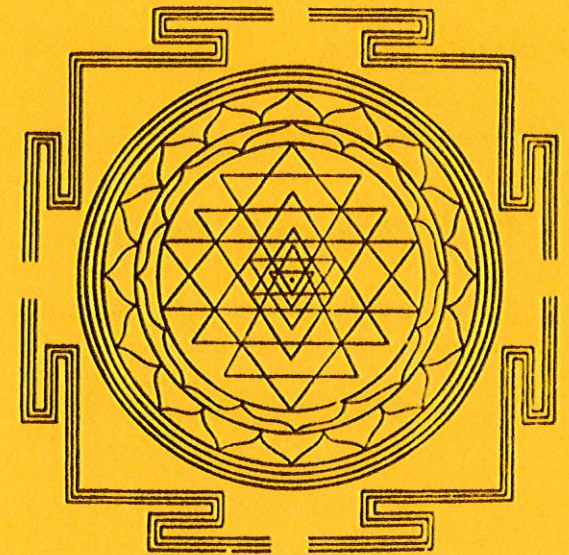


YOGA

d'inspiration tibétaine

*<< Revenez au cœur de Vous et
écoutez, écoutez, c'est Votre
Silence qui chante. >>*



Le yoga d'inspiration tibétaine est un yoga d'énergie.

Des mouvements,

des respirations,

des détente profondes,

des exercices de centration,

des textes de Maîtres,

nous conduisent à un apaisement des tensions, à une prise de conscience progressive du corps et à une circulation plus libre de l'énergie.

Cours 2021-2022

Les cours hebdomadaires se déroulent en petits groupes.

Pour la pratique, prévoir une tenue spécifique souple et chaude ainsi qu'une couverture.

Un cours d'essai est possible tout au long de l'année.

LA MARTYRE

Salle Pierre Abéguillé (proximité école communale)

Lundi 18h00 à 19h45
20h00 à 21 h45

Mardi 9h30 à 11h15

Mercredi 17h30 à 19h15
19h30 à 21h15

Tarifs

Adhésion à l'association : 10 euros

Par trimestre avec engagement à l'année :

Cours 1h45.....85 euros

Cours à l'unité :15 euros

Contact

Enseignante : Monique Foll
02 98 68 85 61 – 06 31 81 55 85

desoiasoi29@gmail.com

<http://www.yogafinistere.fr>

Comment se déroulent les séances ?

Le travail se présente sous forme :

- de cours hebdomadaires,
- d'ateliers,
- de séances individuelles pour un accompagnement personnel,
- de journées et week-end pour un approfondissement.

Pour qui ?

Il s'adresse à des personnes désireuses de retrouver l'unité (corps / psychisme / subtil) sans particulièrement de souplesse ou de condition physique préalable.

Cet enseignement, nous reliant à une force d'ouverture libératrice, propose une expérience toujours personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.

A retenir

Cours de découverte
sur inscription auprès de l'enseignante
Lundi 13 septembre
Mercredi 15 septembre
Salle Pierre Abéguillé

Reprise des cours semaine du 20 septembre