

Ateliers yoga et Bain Sonore

Comprendre les Chakras



Samedi 8 Juin - Yin Yoga et Bain Sonore

En alliant les principes de la médecine traditionnelle chinoise et les postures du yoga, le Yin Yoga nous permet de travailler les différents blocages physiques et émotionnels. Le bain sonore est une méthode de relaxation par les sons et la vibration des différents instruments utilisés.

Yin Yoga de 17h45 à 18h45 - 15€

Bain sonore de 20h30 à 21h30 - 10€

Offre Yin + Bain Sonore - 20€

Dimanche 9 Juin - Ateliers Chakras -Yoga et Bain Sonore

A travers différentes activités : yoga, méditation, lithothérapie et bains sonores, nous apprendrons à connaître nos centres d'énergie appelés les chakras.

7h30: Cours collectif de yoga doux. (Durée 1h) - 15€

9h15: Atelier chakras (Durée: 1h15) - 25€

14h30: Méditation en pleine conscience - 10€

15h30: Atelier chakras (Durée 1h15) - 25€

17h30: Cours collectif de yoga dynamique - (Durée 2h) 20€

21h30: Bain sonore (Durée 1h) - 10€

Plusieurs formules possibles,
 - 2 ateliers chakras = 40€ (au lieu de 50€)
 - Cours de 17h30 + Bain Sonore = 25€ (au lieu de 30€)
 - Journée complète = 80€ (au lieu de 105€)

A régler sur place. Possibilité de se restaurer sur place.

Réservation obligatoire, merci de me contacter.

Cet événement a lieu ponctuellement dans le cadre de la retraite de yoga organisée à Kergus.

Christine Hoareau 06.21.33.83.86 / Email: pranarunyogaart@gmail.com
FB: Prana Run Yoga / Web : www.pranarunyoga.com