



STAGE YOGA - Hatha-Vinyasa Méditation-Nidra à Sète 34200

du 9 au 13 Avril 2020 - du 20 au 25 Mai 2020

du 8 au 12 Juin 2020 - du 6 au 11 juillet 2020

de 9h30 à 11h30 en salle et de 17h à 18h30 à la plage

si le temps le permet où en salle

Stages à thèmes ouverts à tous débutants et pratiquants.

Un temps pour soi pour approfondir sa pratique. On se pose, on écoute son corps, on prend conscience de son souffle.... Et l'on chemine vers des asanas, postures et enchaînements fluides et dynamiques pour revenir vers la relaxation profonde et une méditation.

**Enseignement 18h sur 5 jours - 240€ le stage de 5 jours - inscription en versant 50% d'arrhes
Pour les non Sétois où de la région prévoir d'arrivée la veille - Places limitées -**

**Avec Edith Albaladejo professeur de Yoga depuis 1993
de l'Association Abhinaya - www.yoga-abhinaya.info**

Renseignements et inscriptions : 06 81 20 91 28 – editalba@gmail.com

