

Stage de Yoga

A silhouette of a person performing a yoga pose, likely Urdhva Dhanurasana (Upward Bow Pose), against a sunset background. The person is standing on one leg, with the other leg bent and held up, and their arms are extended outwards. The background shows a sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow.

dimanche 30 Octobre 2016 à Messanges

9h00 à 17h30

Ouverture du Chakra Racine

Une journée, pour harmoniser votre chakra racine, qui vous aidera à trouver stabilité, équilibre et sécurité dans votre pratique et votre quotidien.

Méditation - Respiration - Ancrage - Yoga Vinyasa - Hatha Yoga ...

Pour informations et inscriptions au 06 31 56 74 64

réservations - places limitées

Stage accessible à tous - 65€ / journée déjeuner inclus.

www.yoga-nature.net