

YOGA ET AROMA DANS LE PERCHE

Samedi 18 octobre
à Nogent-Le-Rotrou
Dimanche 19 octobre
à Boissy-Maugis

An illustration of a man sitting in a meditative pose (Padmasana) under a large, stylized tree. The tree has a thick brown trunk and branches, with green leaves and several orange apples. The man is shown in profile, facing right, with his eyes closed and hands resting on his knees in a mudra. The background is a light teal color.

*« Quel que soit ton âge, tu peux toujours créer
du nouveau ! Un vieux pommier ne produit pas
de vieilles pommes. »*

RÉSERVATION AUPRÈS
DE CLAIRE DELIRY AU 06 73 86 19 09

PROGRAMME DU WEEKEND

SAMEDI

MATIN

- Postures (hatha yoga)
- Travail sur la respiration alternée
- Petit exposé sur le swara yoga et les 3 méridiens principaux
- Exercice respiratoire : anuloma viloma
- Petit exposé sur l'huile essentielle de santal

APRÈS-MIDI

- Yoga nidra sur le thème des chakras
- Petit exposé sur le chakra racine et postures spécifiques.
- Pause thé -
- Exercices de yoga des yeux
- Petit exposé sur l'huile essentielle d'encens oliban

DIMANCHE

MATIN

- Marche rythmée par une respiration spécifique sur la voie verte, (ancienne voie de chemin de fer réaménagée pour de promenades champêtres)
- Exercice respiratoire : anuloma viloma (pratique plus longue que la veille)
- Postures (hatha yoga)

APRÈS-MIDI

- Postures (hatha yoga)
- Pause thé -
- Postures (hatha yoga)

Une participation de 80 € pour les deux jours et de 45 € pour une journée. Pour le midi, possibilité de se restaurer sur place ou pique-nique à prévoir. Il est conseillé de venir avec couverture et coussin pour votre confort lors de la séance.