STAGE DE YOGA DE RENTREE RENNES SUD

LES SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023

LIEU : Situé dans un écrin de verdure à 5 mn de la Guerche de Bretagne, au sein d'un espace créatif et écologique, avec culture de simples (plantes médicinales).

YOGA AVEC APPROCHE AYURVEDIQUE

Ce week-end sera propice à une préparation, corps/esprit de la saison automne.
A l'automne le dosha vata dont les éléments air et éther sont prédominants sont en accumulation. Concrètement cela peut se manifester par : un peu d'anxiété, une peau plus sèche, des os qui « craquent »...

La pratique posturale proposée va, en conséquence, solliciter le système articulaire par les postures en appuis, les équilibres et l'auto-massage à sec et à l'huile avec stimulation de certains points marmas (carrefours d'énergie). Ces pratiques seront équilibrées par des temps de nidra et de méditation. Une dinacarya (nettoyage de la sphère ORL) sera effectuée le dimanche matin à l'aube.
L'accompagnement de la shruti box et des mantras viendront rythmer les séances.

TARIF :

- **Hébergement et repas** -règlement à l'ordre de la structure sur place-
  85 € (apporter son sac de couchage)
  95€ (draps fournis).
- **Enseignement** -règlement à l'ordre de Béatrice Berthelot-
  85 €

RESERVATION :
Béatrice Berthelot : 06.30.22.24.58
Mail : info@holiste-beatrice.fr
Site internet : http://holiste-beatrice.fr

NOM : .....
PRENOM : .....
ADRESSE MAIL :
.....
TEL : .....