

Stage
« **Une journée Yogique** »
samedi 6 avril

Espace quintaessentia

logis du loup, 1838 av. des plans, Villeneuve Loubet.



Stage ouvert à tous pratiquant désirant expérimenter les pratiques quotidiennes d'un Yogi.

7h - 16h30 (venir à jeun) : Kriyas (nettoyage), méditation, préparation et dégustation d'un petit déjeuner yogique (fourni), pranayama (souffle), postures, textes, mantras, relaxation...
(Pause déjeuner (non fourni) : 12-13h30)



65 €/pers. Tarif réduit pour couples, étudiants, chômeurs et personnes percevant la prime d'activité (sur justificatif) : 55 €/pers

Renseignements, inscriptions :

Olivier Dalmasso

06 09 54 25 93

[www. Astro-yoga.com](http://www.Astro-yoga.com)

odalmasso@aol.com