



INSCRIPTION Samedi 27 janvier 2024

yogapourmoi95.net

« YOGA, de la Respiration au Souffle »



Programme proposé par Nathalie THOMAS

9h00 : Accueil

9h15 : Anatomie : qu'est-ce que respirer ?

Techniques ventilatoires et prānāyāma en yoga

Souffle subtil (conception indienne et quelques références occidentales)

10h00 : Pratique du yoga basée sur l'exploration des capacités respiratoires, et sur le lien conscient à un souffle plus « intime » et plus « vaste »

11h45 : Fin

OUVERT AUX DEBUTANTS

Lieu LCR de l'Eglise (place de l'église à Jouy) au-dessus de la mairie. Se garer plus haut (parking rue du Bel Air puis chemin des Miettes), ou plus bas (rue de la fontaine bénite).

Tarifs : 35 € pour les adhérents / 40 € pour les extérieurs (chèque à l'ordre de Yoga Pour Moi)
Envoyer l'inscription à l'adresse ci-dessous + faire un mail pour informer de votre envoi.

Apporter : un tapis, un coussin ferme, une couverture, un pull chaud, et une bouteille d'eau.
Pensez à indiquer vos fragilités éventuelles de santé à l'enseignant avant la séance

« YOGA, de la Respiration au Souffle » 27/01/2024

NOM

PRENOM.....

Mail :

Tél :



« YOGA POUR MOI »

C/O Mme Nathalie THOMAS

114 Ter, bd Jacques Tête

95300 PONTOISE

nathalie-thomas@hotmail.fr / Tel : 06 21 22 20 59